ANGAYAR MALAR
ார்ச் '93 ரூ. 6.00

மங்கையர் மலர்



நானே ரைஸ் சேவை செய்து கொண்டிருந்தேன் - டிடிகே-யின் சேவை வரும்வரை

டிடிகே ரைஸ் சேவை. வீட்டில் செய்வது போலவே நல்ல சுவையும் குணமும் நிறைந்து வருகிறது. உங்கள் குடும்பத்துக்கு காலை டிபன், மதிய உணவு, இரவு உணவுக்கு என்ன பிடிக்கும் என்பது டிடிகே ஃபுட்ஸ் பல வருடங்களாக அறிந்த ஒன்றல்லவா? எனவே தான் உங்களுக்காக குறைந்த விலையில் (500 கிராம் பாக்கெட் ரூ. 14) ரைஸ் சேவையை அளிக்கிறது. இந்த அளவில் 6 பேர் தாராளமாக சுவைத்து உண்ணலாம்.



டிடிகே ரைஸ் சேவையின் சுவை கண்டபின் என்றென்றும் இது உங்கள் சேவை.

இலவச சமையல் குறிப்புப் புத்தகம் கிடைக்க எழுத வேண்டிய முகவரி ப்ராடக்ட் மானேஜர், டிடிகே ஃபார்மா பிரைவேட் லிமிடெட், 11வது மாடி, பிரிகேட் டவர்ஸ், 135, பிரிகேட் ரோடு, பெங்களூர் - 560 025.

TTK தயாரிப்பு

MAA COMMUNICATIONS 2185-92 TAM

மங்கையர் மலர்

&

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்

இணைந்து வழங்கும்

கோலப் போட்டி - '93

சென்றஆண்டினைப் போலவே இந்த ஆண்டும் மங்கையர் மலரும், தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகமும் இணைந்து கோலாகலமாகக் கோலப் போட்டி நடத்த முன்வந்துள்ளோம்.

சென்னையில் நடக்கும் இந்தியச் சுற்றுலா மற்றும் தொழிற் பொருட்காட்சித் திடலில் இப் போட்டிகள் நடக்கும்.

நேரம் - மதியம் 12 மணியளவில்.

மார்ச் 22.3.93 (திங்கட் கிழமை)	- வீட்டுப் பணிப் பெண்களுக்கு.
மார்ச் 23.3.93 (செவ்வாய்க் கிழமை)	- பள்ளி & கல்லூரி மாணவியர்க்கு.
மார்ச் 24.3.93 (புதன் கிழமை)	- மாவுக் கோலம். (கோலப் பொடியால் போடப்படுவது.)
மார்ச் 25.3.93 (வியாழக் கிழமை)	- ரங்கோலி
மார்ச் 26.3.93 (வெள்ளிக் கிழமை)	- நீர் மேல், நீர் கீழ், பழம், பூ போன்ற புதுமைக் கோலங்கள்.

24, 25, 26 - ஆம் தேதிப் போட்டிகளில் அனைத்துத் தரப்புப் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.

மங்கையர் மலர்

&

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்

இணைந்து வழங்கும் கோலப் போட்டிக்கான

விண்ணப்ப மனு

விண்ணப்ப மனு எண் : ....

பெயர்: ....

தகப்பனார்/கணவர் பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

கலந்து கொள்ளப் போகும் போட்டி : ....

போட்டிக்கு அனுப்பியவர்கள்/நேரடியாக : ....

நான் போட்டிக்கான குழுவினர் விதித்துள்ள நிபந்தனைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டுக் கோலப் போட்டியில் கலந்து கொள்கிறேன் என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

கையொப்பம்

கோலம் போடுவதற்கான நேர அளவு - ரங்கோலிக்கு - 60 நிமிடங்கள்.
மற்ற அனைத்து வகைக்கும் - 30 நிமிடங்கள்.

● வீட்டுப் பணிப் பெண்களுக்கு என அறிவிக்கப்பட்டுள்ள கோலப் போட்டிக்கு இல்லத்தரசிகள் தங்கள் வீடுகளில் வேலை செய்யும் எளிய நிலையிலுள்ள பெண்களை அழைத்து வரலாம். மாதர் சங்கங்களும் இச் சகோதரிகளை அனுப்பலாம். இப்போட்டி பணிப்பெண்களுக்கு மட்டுமே.

● பள்ளி - கல்லூரி மாணவியர் தாங் கள் படிக்கும் பள்ளி (அ) கல்லூரி மூலமாகவே வரவேண்டும்.

● கோலம் போடுவதற்கான பொருட்களை அவரவரே எடுத்து வரவேண்டும். போக்குவரத்துச் செலவு ஆகியவற்றை அவரேதான் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.



பார்க் டவுன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம் துவக்கம் 1985

223, தெற்கு தங்கசாலை வீதி (முதல் மாடி), சென்னை - 600 003. போன்: 582676

பிக்சட் டிபாசிட் திட்டம்

46 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	* 5 ஆண்டு
13%	*14%*	*15%*	*17%*	*18%*	*18.5%*	*19%*	*20%*

மாத வட்டிக்கான செக்குகள் முன்கூட்டியே கொடுக்கப்படும்

உங்கள் டிபாசிட்டுகள் 45 மாதங்களில் 2 மடங்காகிறது 90 மாதங்களில் 4 மடங்காகிறது.

காமதேனு மாபெரும் திரும்பப் பெறும் திட்டம் - 15 ஆண்டுகள்

ரூ. 6320/- முதலீடு செய்து 5-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ. 6000/-ம்
10-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ. 6000-ம்
15-ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ. 56,320/- பெறுவீர்.

பொற்குவியல் திட்டம்

ரூ 100/- மட்டுமே பிரதிமாதம் செலுத்தி 25 வருட முடிவில் ரூ 3 லட்சம் பெறுவீர்

பென்ஷனர் நலத் திட்டம்

வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்.

ரூ. 10,000/- அதற்கு மேலும்	12 மாதங்கள்	வட்டி 19½%
ரூ. 10,000/- கீழ்		வட்டி 18½%

ரெக்கரிங் டிபாசிட் திட்டம்

பிரதி மாத டிபாசிட்	ரூ. 25/-ம் அதன் பெருக்கமும் பெற்றுக் கொள்ளப்படும் மாதங்கள் முடிவில் கிடைக்கும் தொகை						
	12	24	36	48	60	72	84
ரூ. 25	330	715	1,180	1,800	2,510	3,350	4,370
ரூ. 100	1,320	2,860	4,720	7,200	10,050	13,400	17,500

செல்வக்களஞ்சியம் டிபாசிட் திட்டம்

உங்கள் குழந்தையைக் குபேரனாகக் காண ஆசையா! இதோ
ரூ. 7500/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ. 1,25,000/- பெறலாம்
ரூ. 9000/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் ரூ. 1,50,000/- பெறலாம்

சேவிங்ஸ் கணக்குகள் மீது 10% வட்டி

கடன் வேண்டுமா? எங்களை அணுகுங்கள். நகைக்கடன் சவரனுக்கு ரூ. 2,400/- வட்டி விகிதம் ரூ. 1.85 கடனுக்கு உச்சவரம்பு இல்லை. தருவதில் தாமதமில்லை. R.D. கட்ட வேண்டியதில்லை...

SURESH

கௌரவ ஆலோசகர் :
P. பாலசுப்ரமணியம், B. Sc.
முதன்மை அறங்காவலர்
கந்தகோட்டம், சென்னை - 3

(Friday Weekly Holiday)

இயக்குனர் குழுத் தலைவர் :
R. விவேகானந்தன், B. Com.

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும் Business Hours : Week days 8.30 a.m. to 12.30 p.m. & 2.00 p.m. to 6.00 p.m. Sunday 8.30 a.m. to 12 noon.

சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டி

● கோலப் போட்டியில் கலந்து கொள்பவர், உதவியாளர் என இருவருக்குக் கண்காட்சித் திடலுக்கான இலவச அனுமதிச் சீட்டு வழங்கப்படும்.

● கண்காட்சித் திடலில் கோலம் போடுவதற்கு என ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் 5'X5' இடத்தில் கோலம் போட வேண்டும். இட நெருக்கடி அதிகமாகும் பட்சத்தில் இடத்தின் அளவு குறைக்கப்படலாம்.

● ஒவ்வொரு கோலப் போட்டிக்கும் சென்னையிலுள்ள பிரபலமான பெண்மணிகள் நடுவர்களாக இருந்து தீர்ப்பு வழங்குவர்.

ஒவ்வொரு போட்டிக்கும்

முதல் பரிசு - மிக்ஸி
இரண்டாம் பரிசு - டேபிள் ஃபேன்
மூன்றாம் பரிசு - அயர்ன் பாக்ஸ்
ஆறுதல் பரிசு - ஹாட் பேக்

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் 50 கோலங்களைப் போட்டவர்களுக்கு ஆறு மாதம் மங்கையர் மலர் இலவசமாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் அனைவருக்கும் சிறிய நினைவுப் பரிசு வழங்கப்படும்.

நிபந்தனைகள் :

● மங்கையர் மலரில் வெளியிடப்பட்டுள்ள விண்ணப்ப மனுவிலோ அல்லது தீவுத் திடலில் கிடைக்கும் விண்ணப்ப மனுவிலோ மட்டுமே விவரங்களைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும்.

● தபால் மூலமாகவோ, அல்லது நேரடியாகவோ விண்ணப்ப மனுவினை,

மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல்,
சென்னை – 600 097 என்ற முகவரிக்கோ, அல்லது
இந்தியச் சுற்றுலா மற்றும் தொழில் பொருட்காட்சி அலுவலகம்,
தீவுத்திடல், சென்னை – 600 009.

என்ற முகவரிக்கோ உறையின் மேல் கோலப் போட்டி விண்ணப்பம் எனக் குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

● ஒருவரே எத்தனை போட்டிகளில் வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம். ஆனால் ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனியாக விண்ணப்ப மனு அனுப்ப வேண்டும்.

● *விண்ணப்பம் அனுப்ப வேண்டிய கடைசி தேதி : 12.3.'93*

12.3.93-க்குள் அனுப்பும் விண்ணப்பங்கள் மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

விண்ணப்பம் அனுப்பியவர்களுக்கு அவர்களுக்கு உரிய எண்ணுடன் கூடிய அட்டை அனுப்பி வைக்கப்படும். அதை எடுத்து வருபவரே போட்டியில் அனுமதிக்கப்படுவார்.

● கோலப் போட்டி சம்பந்தமான எந்தவொரு முடிவிற்கும் கோலப் போட்டிக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ள குழுவினரின் தீர்ப்பே இறுதியானது. மேலே குறிப்பிட்டுள்ள விவரங்களில் மாற்றம் செய்யவோ, நீக்கவோ, அவர்களுக்கு முழு உரிமை உண்டு.

● போட்டிகளில் பரிசளிக்கப்பட்ட கோலங்களும் மற்றும் தேர்ந்தெடுக்கப்படும் சில கோலங்களும் மங்கையர் மலரில் பிரசுரிக்கப்படும். அவற்றிற்குத் தனியாகச் சன்மானம் வழங்கப்படும்.

சில குழந்தைகள் மற்றவர்களை விடத் துறுதுறுவென இருப்பது ஏன்?

துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவதற்கு, உங்கள் குழந்தைக்குச் 'சரியான' கலோரிகள் தேவை. புரோட்டீன்களும், கார்போஹைடிரேட்டும், கொழுப்புச் சத்தும் சரியான சமச்சீர் விகிதத்தில் கலந்திருந்தால் தான் இந்தக் கலோரிகள் கிடைக்கும்.

இந்தச் 'சரியான' கலோரிகள் கிடைக்க வேண்டுமானால் அதற்குச் சிறந்த வழி ஊட்டச் சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள் சொல்லுவார். உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனபிறகு பால் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு வேளையும், ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த திட உணவை உங்கள் குழந்தைக்குத் தர வேண்டும்.

பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு இது முடிவதில்லை. வழக்கமான உணவு வகைகள் சரிப்பட்டு வருவதில்லை.

பிறகு என்னதான் வழி?

செரிலாக். ஊட்டச் சத்துக்கள் சம விகிதத்தில் கலந்த, உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் பழக்கமான பாலின் எல்லா நற்பயன்களும் அடங்கிய திட உணவு. வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் மிகச் சிறந்த பால் புரோட்டீன்கள் இதில் உள்ளன. மேலும், கொழுப்புச் சத்துக்கள், கார்போஹைடிரேட்ஸ், இரும்புச்சத்து, கால்ஷியம் ஆகிய சத்துக்கள் சரியான அளவில் கலந்த உணவு செரிலாக். வைட்டமின்கள் A, D, E, B- காம்ப்ளெக்ஸ், மற்றும் C இதற்குப் பலம் சேர்க்கின்றன.

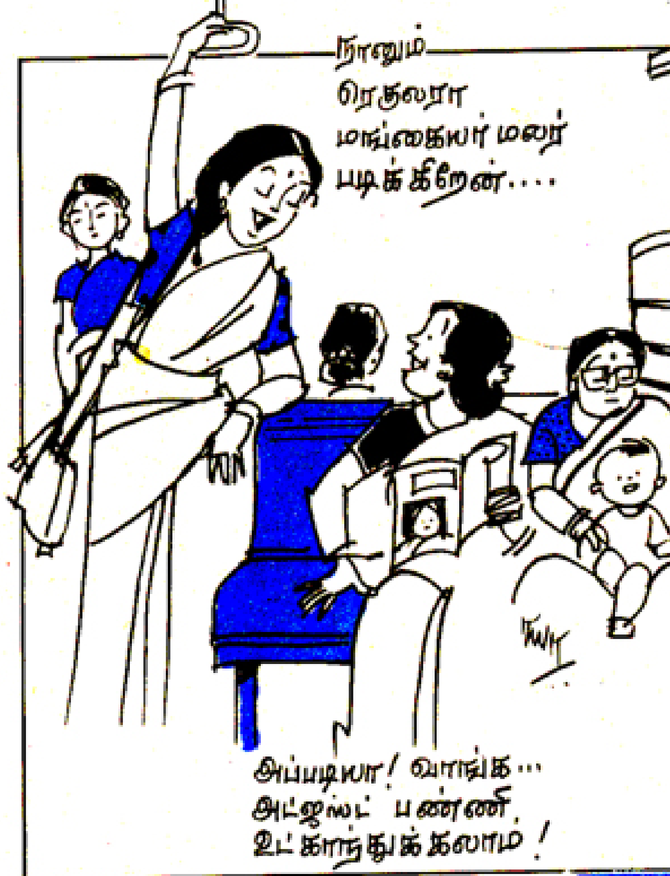
இன்னுமொரு சிறப்பு. செரிலாக் இப்போது நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான புதிய Z-லேன் என்ஸைமேட்டிக் முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால் தானியங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதற்காக முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்தப்படுகின்றன. செரிலாக் மிக எளிதில் ஜீரணமாகிவிடுகிறது. மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது.

எனவே, உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் செரிலாக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், இதில் 'சரியான' அளவு கலோரிகள் உள்ளன. ஏனென்றால், இதில் பாலின் நற்பயன்கள் உள்ளன. ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை துறுதுறுவென இருப்பதற்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த திட உணவு செரிலாக்.



இலவசம். செரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்.
...தபால் பை எண் 11, புதுதில்லி-110 001

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்.



புதியவர்களால் நன்மை

இந்தத் தலைப்பைப் பார்த்துச் சிலர் கேலியாகச் சிரிக்கலாம். "என்ன ஸார், இந்தக் காலத்தில் கூடப் பிறந்த அண்ணன் தம்பியே உதவ மாட்டேங்கிறான். புதியவர்கள் எப்படி நன்மை செய்வார்கள்?" என்று கேட்கலாம்.

இந்தச் சந்தேகம் நம்மில் பலருக்கு உண்டு. முன்பின் தெரியாதவர்களிடம் வலுவில் சென்று அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு பேசுவதற்குப் பெரும்பாலானவர்கள் தயங்குகிறார்கள். கலியாண வீடுகளில், விருந்துகளில் பொதுக் கூட்டங்களில் அந்தகையவர்கள் தனியாக நின்று தவித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். தனது இருக்கைக்கு அடுத்த இருக்கையில் ஒரு பெரிய மனிதர் வந்து அமர்ந்து விட்டால் நிலைகொள்ளாது தவித்து விட்டு நைஸாக எழுந்து போய் விடுவார்கள்.

வேலையில் சேருவதற்கான நேர்காணல் பேட்டிகளின் போது பெரிய அதிகாரிகளும், நிபுணர்களும், தொழிலதிபர்களும் அமர்ந்திருப்பதைப் பார்த்துப் பிரமித்துப் போய்ச் சரியாகப் பேச முடியாமல் தடுமாறி வேலை வாய்ப்பைக் கை நழுவ விடுவார்கள். இதற்குத் தன்னம்பிக்கையின்மையே காரணம். நாம் வலியப் போய்ப் பேசுவது அவருக்குப் பிடிக்குமோ, பிடிக்காதோ, அவருக்குச் சமதையாக நம்மால் திறமையுடனும் சுவாரசியமாகவும் வேடிக்கையாகவும் பேச முடியுமோ, முடியாதோ, அபத்தமாக ஏதாவது உளறி விடுவோமோ என்றெல்லாம் அவநம்பிக்கைப்பட்டுப் பல நல்ல தொடர்புகளை இழந்து விடுகிறார்கள்.

தயக்கமோ, கூச்சமோ இன்றிப் புதியவர்களிடம் தொடர்பு கொள்ளப் பழகி விட்டால் அதன் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஏராளம். முன்பின் அறியாத ஒரு நபரிடம் பேச்சுக் கொடுப்பது ஒரு புதிய புத்தகத்தைப் பிரித்துப் படிப்பதைப் போல. அது உங்களுடைய அறிவை, மனத்தை, கண்ணோட்டத்தை விசாலப்படுத்தும். புதிய பாதைகளைத் திறந்து விடும். புதிய அனுபவங்களை அளிக்கும்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன் நான் ஒரு விழாவுக்குப் போனேன். நல்ல கூட்டம். முதல் வரிசையில் ஒரு இருக்கை காலியாக இருந்தது. துணிந்து

போய் உட்கார்ந்து விட்டேன். இருந்தாலும் உள்ளூர பயம்தான் எந்தக் கணமும் அமைப்பாளர்கள் வந்து, ''இந்த இடம் முக்கியப் பிரமுகர்களுக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பின் வரிசைகளில் போய் உட்காரு'' என்று சொல்லிக் கிளப்பி விடப் போகிறார்கள் என்று பயந்து கொண்டேயிருந்தேன். வலது பக்கத்தில் திரும்பிப் பார்த்தேன். ஒரு பிரபலமான பத்திரிகையின் ஆசிரியர் அமர்ந்திருந்தார். உடனே அவரைப் பார்த்து வணங்கி என்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டேன். அவர் கனிவுடன் பேசத் தொடங்கினார்.

அவருடைய பிராபல்யத்துக்கு என்ன காரணம் என்பது அன்று எனக்கு விளங்கியது. நான் ஒரு அறிவியல் ஆசிரியன் என



அறிந்ததும் அறிவியல் பற்றிப் பேசினார். அப்போது விஜயம் செய்திருந்த ஒரு தூமகேதுவைப் பற்றி விவரம் கேட்டார். நான் சொன்னதை மிகுந்த கவனத்துடன் செவிமடுத்தார். நானும் அவரும் அவ்வளவு அன்னியோன்னியமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்ததைப் பார்த்து விட்டு நானும் ஒரு முக்கியப் பிரமுகர்தான் என்று எண்ணி அமைப்பாளர்கள் என்னை எழுப்பாமல் விட்டு விட்டார்கள் என்று இன்றும் நான் நம்பிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

விழா முடிந்து அவரிடம் விடைபெறுகையில் ஒரு அசட்டுத் துணிச்சலுடன் ''உங்களுக்கு அறிவியலில் இவ்வளவு ஆர்வம் இருக்கிறதே. உங்கள் பத்திரிகையில் ஏன் அறிவியல் கட்டுரைகளை வெளியிடக் கூடாது? நான் கூட அறிவியல் கட்டுரைகளை எழுதியனுப்புவேன்'' என்று கேட்டு விட்டேன். ஒருகணம் யோசித்து விட்டு, ''நல்ல யோசனைதான். நீ இரண்டு, மூன்று அறிவியல் கட்டுரைகளை அனுப்பு. பார்க்கிறேன்'' என்று சொன்னார். இன்றுவரை நான் நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட அறிவியல் கட்டுரைகளை அவருக்கு அனுப்பி அவை பிரசுரமும் ஆயின.

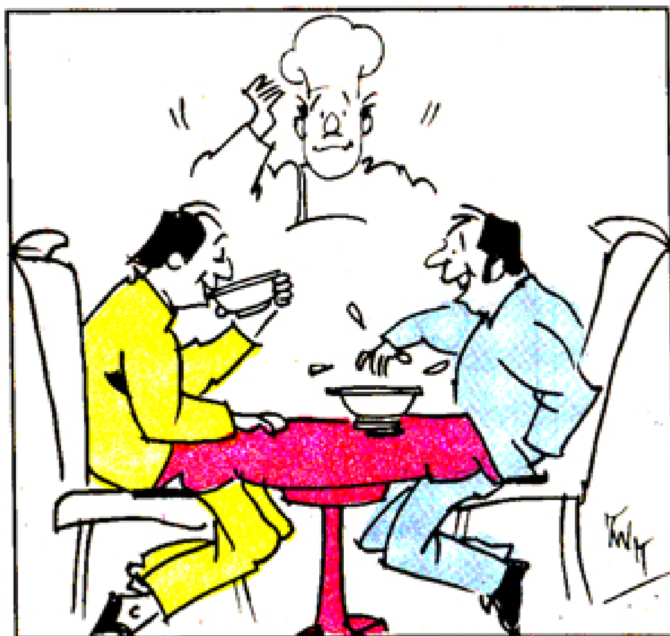
நான் ரயிலிலோ, பஸ்ஸிலோ பயணம் செய்யும் போது பக்கத்திலிருக்கிறவருடன் பேசிப் பழகி விடுவேன். அதன் மூலம் பல மருத்துவர்கள், வழக்கறிஞர்கள், தொழிலதிபர்கள் ஆகியோரின் நட்பைப் பெற்றுப் பல நன்மைகளை அடைந்திருக்கிறேன்.



ஒருமுறை அவசரமாக டெல்லி போக வேண்டியிருந்தது. தஞ்சாவூரிலிருந்து ரிசர்வேஷன் கிடைக்கவில்லை. சென்னை சென்று முயற்சி செய்யலாம் என்று எண்ணிக் கிளம்பி விட்டேன். சக பயணி ஒருவரிடம் பேசிக் கொண்டே போனேன். எனது பிரச்சினையைத் தெரிந்து கொண்ட அவர், ''கவலைப்படாதீர்கள். நான் உங்களுக்கு உதவுகிறேன்'' என்று சொல்லி, என்னை சென்ட்ரல் ஸ்டேஷனுக்கு அழைத்துக் கொண்டு போய் ஒரு உயர் அதிகாரியிடம் சொல்லி எனக்கு இடம் வாங்கிக் கொடுத்து விட்டார். அன்று அவர் உதவாமல் போயிருந்தால் நான் குறித்த நேரத்தில் டெல்லி போய்ச் சேர்ந்திருக்க முடியாது.

புதியவர்களுடன் பழகுவதால் நமது அறிவும் விசாலமாகிறது. எனது நண்பன் ஒருவன் ஒரு போட்டித் தேர்வு எழுதுவதற்காகச் சென்னை சென்ற போது கூடப் பயணம் செய்த ஒரு ஜெர்மானியருடன் பேசிக் கொண்டே போனான். போட்டித் தேர்வில் ஜெர்மனி பற்றி ஒரு கேள்வி வந்திருந்தது. அதற்கு விடை எழுதுவதற்கு அவன் ஜெர்மானியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்ட விஷயங்கள் உதவினவாம்.

நாம் பல துறைகளிலிருப்பவர்களைச் சந்திக்கிறோம் - அவர்களுடன் நட்புடன் பேசிப் பழகினால் பல புதிய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். வாரிசுச் சான்றிதழ் வாங்க என்ன செய்ய வேண்டும்? ரோஜாச் செடியில் பெரிய பூக்கள் தோன்ற என்ன உரமிட வேண்டும்? பர்மா பஜாரில் நல்ல வெளிநாட்டுப் பொருள்களை வாங்கும் போது ஏமாற்றப்படாமலிருப்பது எப்படி? மாகாளிக் கிழங்கு எந்த சீஸனில் கிடைக்கும்? என்பன போன்ற பல விஷயங்களை நான் புதியவர்களிடமிருந்தே கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன்.



நம்மைப் பற்றி நாமே புரிந்து கொள்வதற்குக் கூடப் புதியவர்கள் உதவ முடியும். சுற்றத்தாரிடம் அல்லது நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கூறத் துணியாத பல விஷயங்களைப் புதியவர்களிடம் நாம் வெளிப்படையாகக் கூறி விடுவோம். பிறகு நாமா இப்படிப் பேசினோம் என்று ஆச்சரியப்படுவோம். இவ்வாறு ஒரு சுயகணிப்புச் செய்து கொள்ளவும் புதியவர்கள் உதவுவார்கள்.

புதியவர்களுடன் வலுவில் போய்ப் பேசி அவர்களுடைய நட்பையும் அபிமானத்தையும் பெறச் சில வழிமுறைகள் உள்ளன. முதலாவதாக உண்மையாக, வெளிப்படையாகப் பேச வேண்டும். நான் முதன் முதலாக ஒரு ஐந்து நட்சத்திர ஓட்டலில் நுழைந்து ஒரு விருந்தில் கலந்து கொண்ட போது மனம் பயத்தில் படபடத்துக் கொண்டேயிருந்தது. பக்கத்திலிருந்தவரிடம், ''எனக்கு இது ஒரு புது அனுபவம். என்ன செய்வது, எப்படிச் சாப்பிடுவது என்றே புரியவில்லை!'' என்றேன். அவர் நட்புடன் சிரித்து, ''பயப்படாதீர்கள், நான் கூட முதன் முதலில் இந்த ஓட்டலில் சாப்பிட்ட போது விவரம் புரியாமல், கை கழுவுவதற்காக ஒரு கிண்ணத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்த தண்ணீரை எடுத்துக் குடித்து விட்டேன்!'' என்றார். நான் வெளிப்படையாகப் பேசினதால் அவரும் தான் செய்த அபத்தச் செயலை வெளிப்படையாகக் கூறி என் மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி விட்டார். அதன் பிறகு அவருடைய வழிகாட்டுதலுடன் வெற்றிகரமாக விருந்தைச் சாப்பிட்டு விட்டு வெளியேறினேன்.

சுற்று வட்டாரத்தைக் கூர்ந்து கவனிப்பது மௌனத்தைக் கலைத்துச் சம்பாஷணையைத் துவக்க உதவும். இதை ஆங்கிலத்தில் Breaking the ice என்பார்கள். ஒருமுறை நான் பயணம் செய்த ரயில் ஒரு ஸ்டேஷனில் நின்றிருந்த போது எதிரிலிருந்தவர் என்னிடம், ''நான் போன மாதம் வந்த போது இந்த இடத்தில் ஒரு பெரிய ஆலமரம் இருந்தது. இப்பக் காணோமே!'' என்றார். ''மின்சாரக் கம்பிகளுக்கு இடைஞ்சலாக இருந்ததனால் அதை வெட்டித் தள்ளி விட்டார்கள்'' என்று இன்னொரு சக பயணி தெரிவித்தார். அப்போது தொடங்கிய பேச்சு பயணம் முடியும் வரை நீடித்தது.

புதியவரிடம் பேசும் போது அவரைப் பற்றி ஏதாவது சொல்லுங்கள். ''நீங்க மங்கையர் மலர் படிப்பீங்க போலிருக்கே. நானும் ரெகுலராகப் படிக்கிறேன்,'' ''உங்க புடவை நல்ல செலக்ஷன், எங்கே வாங்கினீங்க?'' ''உங்க கட்டுரைகளை நான் படிச்சிருக்கேன், நல்லா எழுதறீங்க.'' ''உங்க பெண்ணா, ரொம்பச் சமர்த்தாக இருக்காளே!'' என்பன போன்ற வாக்கியங்களைச் சொல்லுங்கள்.

அவரிடம் கேள்வி கேளுங்கள். ''உங்க ஊரிலே விசேஷமாகப் பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் என்ன இருக்கு? உங்க பாக்டரியிலே குவாலிடி கன்ட்ரோல் எப்படிப் பண்றீங்க? உங்களுக்குத் தேவையான கோதுமை எங்கேயிருந்து வரவழைக்கறீங்க? உங்க கம்பெனி என்ன உற்பத்தி செய்யுது? ஜப்பான் போயிட்டு வரீங்களா, கொஞ்சம் விவரமாகச் சொல்லுங்க. இந்த முறை பழனியிலே உங்க கட்சி ஜெயிக்குமா? இந்த மாதிரி கேள்வி கேட்டால் பெரும்பாலானவர்கள் உற்சாகமாக நீண்ட நேரம் பேசிப் பதிலளிப்பார்கள்.

அவர் பேசுவதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள். நல்லதொரு சம்பாஷணையில் கவனமாகக் கேட்பது முக்கியம். செவி பிரதானமான பங்கை வகிக்கிறது. அதைத் தீட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவருடைய கண்களை நேருக்கு நேராகப் பாருங்கள். அடிக்கடி உம் கொட்டுங்கள். அடேடே, ரியலி, ஒன்டர்புல், பரவாயில்லியே என்பன போன்ற ஓசைகளை வெளிவிடுங்கள். வெட்டி அரட்டைக்காகப் பேசவில்லை, உண்மையான அக்கறையுடன், விஷய ஞானம் பெறுவதற்காகவும், ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ளவுமே இந்தச் சம்பாஷணை நடைபெறுகிறது என அவர் நம்புமாறு செய்யுங்கள். ரயில் சிநேகிதம் என்று சொல்லப்படுவது நீடித்த நட்பாக மாற அதிக வாய்ப்புகள் கிடைக்கும். இதைத்தான், ''புணர்ச்சி பழகுதல் வேண்டா, உணர்ச்சிதான் நட்பாம் கிழமை தரும்'' என்று வள்ளுவர் விவரிக்கிறார்.

புதியவர்கள் உங்களிடம் பேச முயன்றால் அதை விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நட்புடன் பேசுங்கள். அதனால் உங்களுக்கும் நன்மையே. உங்களுக்குப் புதிய நண்பர்களும், புதிய தகவல்களும், புதிய கண்ணோட்டங்களும் கிடைக்கும். மற்றவர்களும் உங்களைப் போன்ற மனமும், மூளையும் கொண்ட மனிதர்கள்தான் என்ற உறவு மனப்பான்மை தோன்றும். மனம் விசாலமடையும். துவேஷங்கள் மறையும். மனிதாபிமானம் பெருகும். ஒருவருடைய தரத்தை மதிப்பிட அவருக்கு இருக்கும் நண்பர்களின் எண்ணிக்கையே ஓர் அளவுகோல். அதிக நண்பர்களைப் பெற்று உங்களுடைய தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

என்னிடம் பேச என்ன இருக்கிறது, நான் சொல்ல என்ன இருக்கிறது என்றெல்லாம் எண்ணி ஒதுங்காதீர்கள். மிகச் சாமானியமான மனிதர்களிடம் கூட உபயோகமான, சுவாரசியமான விஷயங்கள் இருக்கவே செய்யும். எல்லாரிடமும் மனம் திறந்து வெளிப்படையாகப் பேசுங்கள். நான் இன்னார், இன்ன பதவியிலிருக்கிறவன், இன்ன அந்தஸ்துள்ளவன், நான் ஒரு குறிப்பிட்ட தரத்தினருடன், ஒரு குறிப்பிட்ட தரத்தில், சில குறிப்பிட்ட விஷயங்களைப் பற்றித்தான் பேச முடியும் என்று உங்களுக்கே விலங்கு மாட்டிக் கொள்ளாதீர்கள்.

கடைசியாகச் சில எச்சரிக்கைகள் :

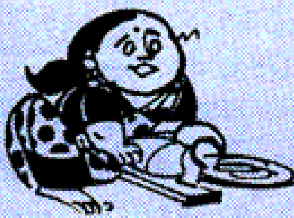
எதிரிலிருப்பவர் ஒரு டாக்டர் என்று தெரிந்ததும் உடனே உங்களுடைய வியாதிகளைச் சொல்லி மருந்து கேட்காதீர்கள். வக்கீல்களிடம் இலவச சட்ட ஆலோசனை பெற முயலாதீர்கள். அதை அவர்கள் விரும்ப மாட்டார்கள். தேவையானால் உங்களை வீட்டில் வந்து பார்க்கிறேன் என்று சொல்லுங்கள. அதை அவர்கள் வரவேற்பார்கள். பீசைக் கூடக் குறைத்துக் கொள்ளக்கூடும்.

உங்களிடம் பேசுகிறவர்களின் முகத்தையும் பெயரையும் மனதில் நன்கு பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவரை மீண்டும் சந்திக்கும் போது யாரிவர் என்று குழம்ப இடமளிக்காதீர்கள். அது அவருடைய மனத்தை வருத்தி உங்கள் மதிப்பைக் குறைத்து விடும்.

புதியவர்களிடம் எடுத்த எடுப்பிலேயே அதிக உரிமை கொண்டாடி அந்தரங்கமான விஷயங்களைச் சொல்லி விடாதீர்கள். எதிலும் முன்ஜாக்கிரதை தேவை. புதியவர்கள் எல்லோரும் யோக்கியர்கள் அல்ல. ஏமாற்றுக்காரர்களும் உண்டு. பல முறை பழகி நன்கு அறிந்து கொண்டவர்களை மட்டுமே வீட்டுக்கு அழைப்பது உத்தமம்.

புதியவர் என்று யாருமில்லை. எல்லாரும் அறிமுகமாகக் காத்திருக்கிற நண்பர்கள்தான் என்று ஒரு அறிஞர் கூறியிருக்கிறார்.

– கே. என். ராமசந்திரன்



பெண்களுக்கு உண்டாகும் பல நோய்களைக் குணமாக்குவதில் வாழைப் பூ சிறந்ததாகும். வாரத்தில் ஒருமுறை கட்டாயமாக வாழைப் பூவைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் அதிக அளவு விருத்தியடையும்.

– நீலாவதி சாம்பசிவம்

T. S. S. NIDHI LTD

ESTD 1973

THIRUMYLAI SASWATHA SAHAYA NIDHI LIMITED
Regd. Office: 230, R. K. Mutt Road, Mylapore, Madras 600 004. Phone: 77503.
THIRUVANMIYUR BRANCH : 112, Thiruvalluvar Salai, Kamraj Nagar, Madras 600 041.

DEPOSIT SCHEMES

FIXED DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

Period (months)	Rate of interest P.A.	CASH INCENTIVE
6	15 %	not applicable
12	17 %	1/2 %
24	18 %	1 %
36	19 %	1 1/2 %
60	20 %	2 %

KARPAGA VIRUTCHAM DEPOSIT SCHEME
(Re-Investment Plan)

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

DEPOSIT AMOUNT RS.	PERIOD (Months)	MATURITY VALUE RS.	CASH INCENTIVE
1000	12	1180	1/2 %
1000	24	1425	1 %
1000	36	1760	1 %
1000	45	2025	1 1/2 %
1000	67	3025	2 %

HIGHLIGHTS:

* Recognised as a **NIDHI COMPANY** by Central Government of India.
* Company is in 20th year of Service.
* Monthly interest warrants for the financial year would be despatched in advance at the beginning of the year for fixed deposits.
* No tax deduction at source if the fixed deposit holders submits 15 H in case. For any financial year interest exceeds Rs. 2500/-.
* Loan facility upto 75 % on Fixed Deposit and 85 % on Recurring Deposit paid-up amount.
* Pre-mature repayment facility as per terms and conditions
* Your Deposit amount is advanced against Gold Jewels and immovable properties of Madras city limits.
* Transaction with members only. (Rupees Two only for Membership.)

JEWEL LOAN

Jewel loans granted on Gold ornaments at Rs. 255/- per gram i.e. Rs. 2040/- per sovereign (8 gm).

Recurring Deposit not required.

SENIOR CITIZEN DEPOSIT SCHEME 19 % p.a.

(APPLICABLE FOR AGED PERSONS ABOVE 55 YEARS, PENSIONERS, HANDICAPPED, WIDOWS, EDUCATIONAL AND CHARITABLE ORGANISATIONS.)

Minimum Deposit Rs. 10000/- **Period - 12 months.**

RECURRING DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 10/- and in Multiples of Rs. 10/-)

MONTHLY DEPOSIT	100	100	100	100	100	100
PERIOD (Months)	12	24	36	48	60	72
MATURITY VALUE	1310	2850	4650	6710	9050	11,580

SAVINGS DEPOSIT SCHEME 9%

	BUSINESS HOURS		WEEKLY HOLIDAY
	WEEK DAYS	SUNDAYS	
HEAD OFFICE Mylapore	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	FRIDAY
BRANCH OFFICE Thiruvanmiyur	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	TUESDAY

K. R. V. RAMANI
President

G. KUMARAVELU
Vice-President

P. S. SAMBASIVAM
Secretary

பட்டான போட்டி!

மங்கையர் மலரும், 'வரதாம்ஸ் சில்க்'ஸ'ும் இணைந்து நடத்திய பட்டான போட்டிக்கு ஏராளமான கட்டுரைகள் வந்திருந்தன. பல பெண்மணிகள் மிகுந்த சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, பட்டுப் புடைவையால் அழகிய நவீன உடைகளை எப்படித் தைக்கலாம் என்று டிசைன்களெல்லாம் அனுப்பியிருந்தார்கள்.

நடுவர்களான அனிதாவும், ரேகாவும் மிகுந்த ஆச்சர்யப்பட்டார்கள். பட்டுப் புடைவைகளைப் பற்றி அனுபவங்கள், பட்டினை எப்படி நன்கு பேணலாம் என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு எழுதிய பெண்மணிகளைச் சிலாகித்தார்கள். பலரும் புடைவைகள் வாங்கப் போன முதல் அனுபவம், அதிலே பர்ஸைத் தொலைத்தது, கடைகடையாக அலைந்தது, திருமணத்திற்காகப் பாடுபட்டு நல்ல புடைவையைத் தேடியது என எழுதியிருந்தார்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் அனுபவம் மலரும் நினைவுகளே. அனைத்தையும் படித்து மூவரும் தனித்தனியாகத் தேர்வு செய்த பிறகு 'கடைசி ரவுண்டு' ஒன்றாக அமர்ந்து பரிசீலித்தோம். ஒவ்வொருவர் மதிப்பெண்களும் வித்தியாசப் பட்டாலும் 'பளிச்'சென்று மூவர் மனதிலும் நின்றது முதல், இரண்டாம் பரிசு பெற்றவர்களின் அனுபவங்களே. மிகுந்த வித்தியாசமான கட்டுரைகள்.

எனவே பரிசு கொடுக்கக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்ததில் ஒருமனதாகச் செயல்பட்டோம்.

முதற்பரிசு : (ரூ 5000/- பெறுமானமுள்ள பட்டுப் புடைவை)

திருமதி ஷைலாராணி,
திருவனந்தபுரம்.

இரண்டாம் பரிசு : (ரூ 3000 பெறுமானமுள்ள பட்டுப் புடைவை)

* அனிதா ரத்னம், மஞ்சுளா ரமேஷ், ரேகா ஷெட்டி



திருமதி உ. ராஜேஸ்வரி, ஓசூர்.

மூன்றாம் பரிசு : (ரூ 2000 பெறுமானமுள்ள பட்டுப் புடைவை)

திருமதி. லக்ஷ்மி நரஸிம்மன்.
சென்னை - 28.

பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்

முதற் பரிசுக் கட்டுரை

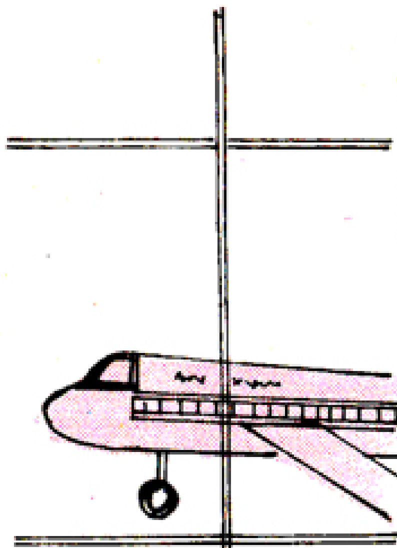
கொடுப்பதில்தான் இன்பம்!

குடும்பப் பாரம்பர்யமோ, அல்லது உடல் வாகோ, நான் 'பெரியவளான போது' என் வயது 15. அம்மா-அப்பா இருவருமே அரசுப் பணியாளர்கள். தாய் மாமா பொதுத் துறையில் என்ஜினியர்.

மூன்று நாட்கள் மூலையில் உட்கார்த்தி, சம்பிரதாயமாகச் சில தவிர்க்க முடியாத சடங்குகளை மட்டும் மேற்கொண்டு நெருங்கிய பந்துக்களை அழைத்து விருந்து வைத்து என்னைச் சுற்றிச் சுற்றி வட்டமிட்டுப் பாடினார்கள். அவை எனக்கு விநோதமான அனுபவங்கள். இந்த நாட்களில் என் உணவுப் பழக்கத்தையே மாற்றி விட்டார்கள். எள்ளும்-வெல்லமும் கலந்த பச்சைக் கலவை - உருண்டைகள் வாய்க்கு ருசியாக மட்டுமல்ல; மனத்துக்கும் தெம்பூட்டுவதாக இருந்தது. எவ்வ தவிர்த்தாலும் ஓரளவு பரிசுப் பொருட்களும் வரத்தான் செய்தன.

மூன்றாம் நாள் என் தாய் மாமா வந்து சேர்ந்தார். அவர் திருவனந்தபுரத்தில் மின் துறையில் ஜூனியர் எஞ்சினீயர். முறையில் தாய் மாமன் என்றாலும் என் தந்தைக்கு நிகராக என் மீது அன்பும் வாஞ்சையும் கொண்டவர். நான் முதன் முதலாகப் பள்ளி செல்லும் வரை என்னைத் தூக்கிச் சுமக்காத நாட்களே இல்லை எனலாம். மாமாவும் - மாமியும் என்னைப் ''பெரிய மனுஷி'' ''பெரிய மனுஷி'' என்று வாய்க்கு வ.:ய் கிண்டலடித்தார்கள். அதோடு ஒரு அழகான பார்சலையும் தந்தார்கள்.

என் அம்மா மிகவும் உரிமையோடு, ''என்னடா பார்சலை அவகிட்டே கொடுக்கறே... எங்களுக்கெல்லாம் காமி.. முறை மாமா... நீ... பெரிய சீரெல்லாம் செய்யனும்... என்ன செஞ்சிருக்கேன்னு பார்ப்போம்'' என்று தன் ''அக்காள்'' ஸ்தானத்தை நிலைநாட்டினாள். சபை நடுவே பார்சல் பிரிக்கப்பட்டது. அனைவர் கண்களும் மலர்ந்தன. ''நீலநிற வெல்வெட்டில் வைரங்கள் பதிக்கப்பட்டது போல் ஜொலிக்கின்ற'' அழகான நீல ஜரிகை புட்டாப் போடப்பட்ட பட்டுப் புடைவை!





போட்டி போட்டுக் கொண்டு ஒருவர் முந்தி ஒருவராகப் புடைவையைப் புரட்டிப் பார்க்கத் தவறவில்லை. ''ரொம்ப நல்லாயிருக்கு. உன் மருமான் நிறத்துக்கு இது ரொம்ப மேட்சா இருக்கும்'' என்று புகழாதவர்களே கிடையாது. என்ன விலை... என்ன விலை... என்று கேட்டவர்களுக்கு மாமாவோ மாமியோ பதிலே சொல்ல மறுத்தார்கள். முன்னேற்பாடாக விலைச் சீட்டையும் அகற்றி இருந்தார்கள்.

சகலவிதமான அலங்கார ஆபரணங்களோடு - அந்த நீல வெல்வெட் நிறப் பட்டைக் கட்டிக் கொள்ள அனுமதிக்கப்பட்டேன். கண்ணாடி முன் நின்று பார்த்த எனக்கு, கண்ணாடியை விட்டு அகலவே மனமில்லை.

அந்தச் சில மணி நேரங்கள்தான்... பின்னர் பட்டு என்னிடமிருந்து வலுக்கட்டாயமாகப் பிடுங்கப்பட்டு மடிப்புக் கலையாமல் சுருக்கங்கள் நீக்கி, அதே பெட்டியில் பார்சல் செய்து உள்ளே வைக்கப்பட்டது. ''புடவை கட்டிண்டா பெரிய மனுஷியாத் தெரியறே... இன்

னும் 16 வயசு கூட ஆகலே. புடவை கட்டிக்கிற காலமெல்லாம் எவ்வளவோ இருக்கு... பேசாம பாவாடை தாவணியோட பள்ளிக்கூடம் போ'' - இது என் பாட்டியின் அட்வைஸ். ''பள்ளிக்கூடம் விட்டதும் அங்கே இங்கே பராக்குப் பார்க்காமே சிநேகிதி கூப்பிட்டா கூடப் போனேன்னு சொல்லாமே, நேரா வீடு வந்து சேர்'' இது அம்மாவின் அட்வைஸ். ஒரு பெண்ணிற்குள் ஏதோ பூகம்பம் நிகழ்ந்து விட்ட மாதிரி இவர்களது துடிப்பு எனக்குச் சிரிப்பைத்தான் வரவழைத்தது.

தினசரி அந்தப் புடவையை ரகசியமாகப் பிரித்துப் பார்ப்பதும், வீட்டில் யாரும் இல்லாத சமயங்களில் அதை மிகவும் லாவகமாகத் தோளின் மீது போட்டுக் கொண்டு கண்ணாடியின் முன்னே நின்று அழகு பார்ப்பதும் - சற்று அப்படி இப்படி திரும்பி அது என் மீது படிந்திருக்கும் பாந்தத்தை உணர்வதும், வெளியே யாராவது வரும் அரவம் கேட்டால் அப்படியே மடித்து உள்ளே வைத்து விட்டுத் தான் கதவைத் திறப்பதும், என் வித்தியாசமான விளையாட்டுக்களில் ஒன்றாயிற்று.

நைன்த் முதல் ப்ளஸ் டூ வரை என் நெருங்கிய தோழி ஃபிலோமினா. குளச்சல் மீன் பிடித்துறைமுகத்தில் அவளது தந்தை ஒரு நாட்டுப் படகு மீனவர். அவளோடு ஒட்டினாற்போல் ஓரொரு வயது வித்தியாசத்திலே பிறந்து விட்ட மூன்றும் பெண்கள். மிக எளிய குடும்பம் என்றாலும் வறுமையை வெளிக்காட்டாத கௌரவமான குடும்பம். ஏழ்மை உள்ள இடத்தில் தான் இறைவன் அழகையும் அள்ளித் தெளித்திருப்பான் போலும். ஃபிலோமினா என்னை விட அழகானவள். பள்ளி வளாகத்தில் எங்கு சென்றாலும் இருவரும் ஒன்றாகவே செல்வோம். மதிய உணவை இருவரும் ஒன்றாகவே உண்போம். நான் சைவம் என்பதால் ஒருநாளும் அவள் தனது டிபன் பாக்ஸில் மீனோ - முட்டையோ கொண்டு வந்து உண்டதில்லை. எனக்கு அவளுடைய அண்மையும், அவளுக்கு என்னுடைய தோழமையும் தவிர்க்க முடியாதவையாகின.

ப்ளஸ் டூ வில் எங்கள் பள்ளியில் முதல் ரேங்க் பெற்ற மூன்று பேரில் நாங்களும் இருவர். எனவே அந்த மிஷனரியால் நடத்தப்படும் ஹோலி கிராஸ் கல்லூரியில் நுழைவதில் எங்களுக்குச் சிரமம் இருக்கவில்லை. தவிரவும் அவளுக்கு உபகாரச் சம்பளம் கிடைத்திருந்த தால் கல்லூரிச் செலவு அவள் குடும்பத்தில் ''சுமையாக'' அமையவில்லை. மகிழ்ச்சியின் எல்லையில் நாங்கள் ஊர்ந்தோம். கல்லூரியில் நுழைந்து மூன்று மாதங்கள் கூட நிறையவில்லை. அவளுக்குத் திருமணம் நிச்சயமாயிற்று. கல்லூரியை விட வேண்டிய நிலை.

பையன் வெளிநாட்டில் பணிபுரிகிறானாம். லீவில் ஊருக்கு வந்துள்ளான். ஃபிலோமினாவின் குடும்பத்திற்கு தூரத்து உறவாம். ஜாடை-மாடையாக பெண்ணைப் பார்த்து விட்டானாம். எத்தகைய சீர்-செனத்தியும் இல்லாமல் - பையன் தரப்பில் பரிசப்பணம் போட்டு திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்டு விட்டதாம்... எனக்குக் கண்களில் நீர் முட்டி நின்றது. இருவரும் ஒருவரையொருவர் பிரியப் போகிறோமே என்ற உணர்வில் அவளும் என்னை ஆரத் தழுவி அழுது புலம்பினாள். தந்தையிடம் எவ்வளவோ சொல்லிப் பார்த்தாளாம், கல்லூரிப் படிப்பை முடித்து விடுகிறேன் என்று. தன் குடும்ப நிலையையும் அடுத்து அடுத்து வயதுக்கு வந்து விட்ட மூன்று பெண்களையும் சுட்டிக்காட்டி, ''இப்படி ஒரு நல்ல இடம் வாய்த்ததே கர்த்தரின் கருணை, என் சக்திக்கு ஏற்ற இடமா இது. முடவனுக்குக் கொம்புத் தேன் போல... வாய்ப்பை மறுக்காதே' என்று சொல்லி சமாதானப்படுத்தி விட்டாராம்.

என்னதான் சீர்-செனத்தி இல்லையென்றாலும் ஒரு ''பட்டுப் புடவையாவது'' பிறந்த வீட்டில் பெண்ணிற்கு எடுத்துத் தர வேண்டாமோ? இது அவளது நாத்திமார்களின் அங்கலாய்ப்பு. ஃபிலோமியின் தந்தையிடம் வற்புறுத்தியுள்ளார்கள். தாங்கள் கேட்டது பையனுக்குத் தெரியக்கூடாதாம். அவர்களாகவே செய்வது போல் செய்ய வேண்டுமாம்.

அப்போதுதான் ''மண்டைக்காட்டில்'' கலவரங்கள் ஓய்ந்த சமயம். மீனவர்கள் கடலுக்குச் சென்று பல நாட்களாகியிருந்த நேரம். அன்றாட வாழ்க்கையே சக மீனவர்களுக்கு ஒரு கேள்விக்குறியாகியிருந்த நிலையில், என்ன செய்வார் பாவம்? ஃபிலோமினா என்னிடம் சொல்லி அழுதாள்.

என் மூளையில் ஓர் மின்னல்! ஒரு பெண்ணின் வளமான எதிர்காலம், கேவலம் ஒரு பட்டுப் புடவையால் பின்னப் படுவதா? கூடாது! நான் ரகசியமாகப் போற்றிப் பாதுகாத்த என் உயிருக்கு உயிராக நேசித்த, என் தாய் மாமன் தந்த முதல் சீரான அந்த வெல்வெட் நிறப் பட்டுப்

சிரிஞ்சின் உபயோகங்கள்

இப்பொழுதெல்லாம் டாக்டர்கள் ஊசி மூலம் மருந்து செலுத்த, பயன்படுத்தியபின் தூக்கி எறியும் படியான டிஸ்போஸபிள் சிரிஞ்சை உபயோகிக் கிறார்கள். அப்படி உபயோகப்படுத்தப்பட்ட சிரிஞ் சிலிருந்து ஊசியை மட்டும் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, சிரிஞ்சைப் பேனாவுக்கு மை போட, கீல்களுக்கு எண்ணெய் போட உபயோகிக்கலாம்.

- பி. எஸ். விஜயலக்ஷ்மி



புடவையை, யாருக்கும் தெரியாமல் புத்தகக் கட்டுக்களோடு சுமந்து வந்து "ஃபிலோமி இதை என் பரிசாக வைத்துக் கொள்... உன் திருமணம் இனிது நிறைவேறட்டும்..." என்று சொல்லி பார்சலை அவள் கையில் திணித்தேன்.

அவள் பயம் கலந்த உணர்வுடன் என்னைப் பார்த்த பார்வை இருக்கிறதே... அதை விவரிக்க என்னிடம் வார்த்தைகள் இல்லை.

என் தாயும் - தந்தையும் அரசுப் பணிகளில் இடமாற்றம் செய்யப்பட்டிருந்ததும், என் பாட்டியின் துணை ஒன்றே எனக்கு அரணாக இருந்ததும், என் துணிச்சலான செயலுக்கு உறுதுணையாகின.

ஃபிலோமினாவின் திருமணம் குளச்சல் மாதா கோவிலில் வெகு எளிமையாக நடந்தேறியது. மூன்றாவது நாளே அவள் தனது கணவனுடன் வெளிநாடு பயணம். திருவனந்தபுரம் ஏர்போர்ட்டில் அவளை வழியனுப்பச் சென்ற போது அவள் என்னை ஆரத் தழுவிக் கொண்டு வடித்த ஆனந்தக் கண்ணீர் இருக்கிறதே, அதற்குக் கோஹினூர் வைரங்கள் கூட இணையாகாது.

"பெற்றுக் கொள்வதில் பெறுகின்ற இன்பத்தை விட கொடுப்பதில் வரும் இன்பம் அளப்பரியது" என்பார் சான்றோர். அதை நான் உணர்ந்தேன்.

"காலத்தினாற் செய்த உதவி சிறிதெனினும், ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது" என்றார் திருவள்ளுவர். இதை இவள் எனக்கு என்றும் உணர்த்துகிறாள்.

இன்று என் தோழி வளமை கொழிக்கும் - நாட்டில் செழுமையாக வாழ்கிறாள். நான் செய்த ஒரேயொரு உதவிக்கு இன்று அவள் பிரதியுபகாரமாகப் பல்வேறு கால கட்டங்களில் அளித்து வரும் அன்பளிப்புகள் திக்குமுக்காட வைக்கின்றன.

- ஜி. ஷைலாராணி, திருவனந்தபுரம்.

அடுத்த இதழில் –
மற்ற பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள் மற்றும் ஆறுதல் பரிசு பெற்றவர்களின் விவரங்கள்

அன்பை காட்ட வழிகள் மூன்று!

நம்பிக்கை என்றால் உபாஸனா. உங்கள் செல்வம் தினம் தினம் வளர உறுதியாய் உழைக்கும் நிதிநிறுவனம்.

நேர்மை, நாணயம், மனிதநேயம் என்னும், 'டிவிஎஸ்' ஸின் சீரிய நெறிமுறைகளை கடந்த ஏழு வருடங்களாக பிரதிபலித்து வரும் நிறுவனம். அதிக பலன் தருவதாகக் கூறும் திட்டங்களோடு இணைந்த எந்த அபாயமும் 'உபாஸனா' வின் திட்டங்களில் இல்லை!

உபாஸனா ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்

டிபாஸிட் திட்டங்கள்

15%

15%

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

தொடரும் நம்பிக்கையென்னும் 'டிவிஎஸ்' பாரம்பரியம் !

Stimulus/UFL/174/92

2

“வர ஞாயிற்றுக் கிழமை நீங்க எங்க வீட்டுக்கு உங்க குடும்பத்தோட கண்டிப்பா வந்து எங்களோட விருந்து சாப்பிட்டுட்டுத்தான் போகணும். என்ன வரீங்களா? கண்டிப்பா வரணும்'' காது தொங்கட்டான்கள் அசைய தலையைச் சற்றுச் சாய்த்து சிரித்துக் கொண்டே அழைத்து விட்டு தங்களது விலாச அட்டையை நீட்டினாள் சரண்யா. பிறகு, 'என்னம்மா போலாமா' என்றாள் பத்மாவைப் பார்த்து.

'அப்ப வரோம்' என்று விடைபெற்ற பத்மாவின் கண்களிலும் துளியும் சலனம் தெரியாதது கண்டு நந்தகோபால் மரம் போல் நின்று கொண்டு அவர்கள் செல்வதையே பார்த்தான். அவனால் நம்பவே முடியவில்லை. பத்மாவா இவள்! என்னைக் கைவிட்டுடாதீங்க என்று கதறி அழுதவளா இவள்! எப்படி மாறினாள் இந்த அளவுக்கு?

வேதனையின் சாயலோ ஏமாற்றத்தின் படிமானமோ துளியும் இல்லையே இவளிடம். ஒருக்கால் உள்ளுக்குள் புதைத்து விட்டு புன்சிரிப்பால் அதற்குத் திரையிட்டு மறைத்து விட்டாளோ? எது எப்ப டியோ அவனில்லாமல் வாழக் கற்றுக் கொண்டு விட்டாள். அவனே பாசம் கொள்ளும் வண்ணம் பெண்ணை அதிபுத்திசாலியாய் வளர்த்து அவனுக்கே திமிராய் அறிமுகப்படுத்துகிறாள். குத்திக் காட்டுகிறாளா? ஏனோ காரணமின்றி அவன் மீதே அவனுக்கு எரிச்சல் ஏற்பட்டாலும் ஞாயிற்றுக் கிழமை மறந்து விடாமல் அவர்கள் வீட்டு அழைப்பு மணியை அழுத்தி விட்டு காத்திருந்தான்.

உச்சிதனை முகர்ந்தால்...

''வாங்க மிஸ்டர் நந்தகோபால்!'' உள்ளிருந்து குரல் கொடுத்தபடி வந்து கதவைத் திறந்தாள் சரண்யா.

''என்ன நீங்க மட்டும்? உங்க ஃபேமிலி வரலையா உங்களோட?''

''இல்லை! அவங்க ஊர்ல இல்லை'' சுருக்கமாய்ச் சொல்லி விட்டு அவள் கேள்விக்கணைகளிலிருந்து நழுவினான். வரக்கூடாது என்றுதான் முதலில் நினைத்தான். இருந்தாலும் சரண்யாவின் துறுதுறுப்பான பேச்சும், முகமும் அவன் உறுதியைக் கலைத்தது. மேலும் பத்மா இப்போது எப்படி வாழ்கிறாள் என்று பார்க்க வேண்டுமென்ற இயல்பான ஆர்வமும் சேர புறப்பட்டு விட்டான். ஓனர்ஷிப் அபார்ட்மெண்டின் இரண்டாம் மாடியில் ஏறினதுமே முதலாவதாக இருந்தது பத்மாவின் ஃப்ளாட். டாக்டர் பத்மா எம்.எஸ்.ஸி. பி.ஹெச்.டி. என்ற போர்டை படித்தவனுக்குப் பலத்த அதிர்ச்சி. பத்மா இப்போது இவ்வளவு படித்தவளா? டாக்டரேட் பட்டம் வாங்கியவளா? அவனறியாமலே அவனுக்குள் புகுந்த தாழ்வுணர்ச்சியைத் தடுக்க அவனால் முடியவில்லை.

வித்யா சுப்ரமணியன்

கதவைத் திறந்த சரண்யாவின் முகத்தில்தான் எத்தனை ஆர்வம் அவனைக் கண்டதும்! ஆர்வமா அல்லது, இப்போது நாங்கள் எதில் குறைந்து போய் விட்டோம் பார் என்ற மமதையா? அவனுக்குப் புரியவில்லை.

மிக அழகாக இருந்தது ப்ளாட். நேர்த்தியாக அதை அலங்கரித்திருந்தனர். டிராயிங் ஹாலின் அழகான வினோலியம் விரிப்பும் மென்மையான ரோஜா நிற டிஸ்டெம்பரும் ரம்யமாய் இருந்தன. சுவரில் ஒரே ஒரு ஓவியம் மட்டும் மாட்டப் பட்டிருந்தது. ரவிவர்மாவின் சகுந்தலை! அவள் முகத்தில்தான் எத்தனை துயரம்! துஷ்யந்தன் அவளைக் கைவிட்ட பிறகு படிந்த சோகமோ? உயர்ரக சோஃபா செட்டுகளின் உறைகளில் கண்ணியம் தெரிந்தது. கண்ணாடி அலமாரியிலும் ஷோகேஸிலும் அழகிய கைவினைப் பொருட்கள் கண்ணையும் கருத்தையும் கவர்ந்தன.

''வாங்க'' பத்மா புன்னகை புரிந்த படியே வந்தாள்.

''உக்காரலாமே'' சோபாவைக் காட்டினாள் சரண்யா.

நந்தகோபால் தடுமாற்றத்துடன் அமர்ந்தான். பத்மாவை நேருக்கு நேர் பார்க்க ஏனோ அவனால் முடியவில்லை. அடித்து விரட்டிய நோஞ்சான் புதுபலம் பெற்று எதிரே நிற்கிறது. சுயசம்பாத்தியம், அளவுக்கு மீறின கல்வி என்ற ஆயுதங்களால் அவனைத் தாக்குகிறது. நீ விரட்டியதும் ஒருவகையில் நல்லதுக்குதான் என்று கைகொட்டிச் சிரிக்கிறது. நோஞ்சானாய் அவனை அமர வைத்திருக்கிறது. ம்ஹூம் இவளை அடித்து விரட்டியிருக்கக் கூடாது. ஒரு மூலையில் இருந்து விட்டுப் போ என்று விட்டிருந்தால் இன்று விஸ்வரூபம் எடுத்திருக்க மாட்டாள். காலம் கடந்து விட்டது. இந்த விஸ்வரூபத்தை தரிசித்தே தீர வேண்டும் என்பது அவன் விதி. முடிந்தால் அதைவிட விஸ்வரூபம் எடுக்க வேண்டும். அதற்கு அவனுக்குச் சக்தியில்லை.

நுரை ததும்பும் காப்பியும் பீங்கான் தட்டு நிறைய உருளைக் கிழங்கு வறுவலும் கொண்டு வந்து டீபாயில் வைத்தாள் சரண்யா.

''உங்களுக்கு ரொம்ப பிடிக்குமாமே இந்த சிப்ஸ். அதான் பண்ணச் சொன்னேன்.''

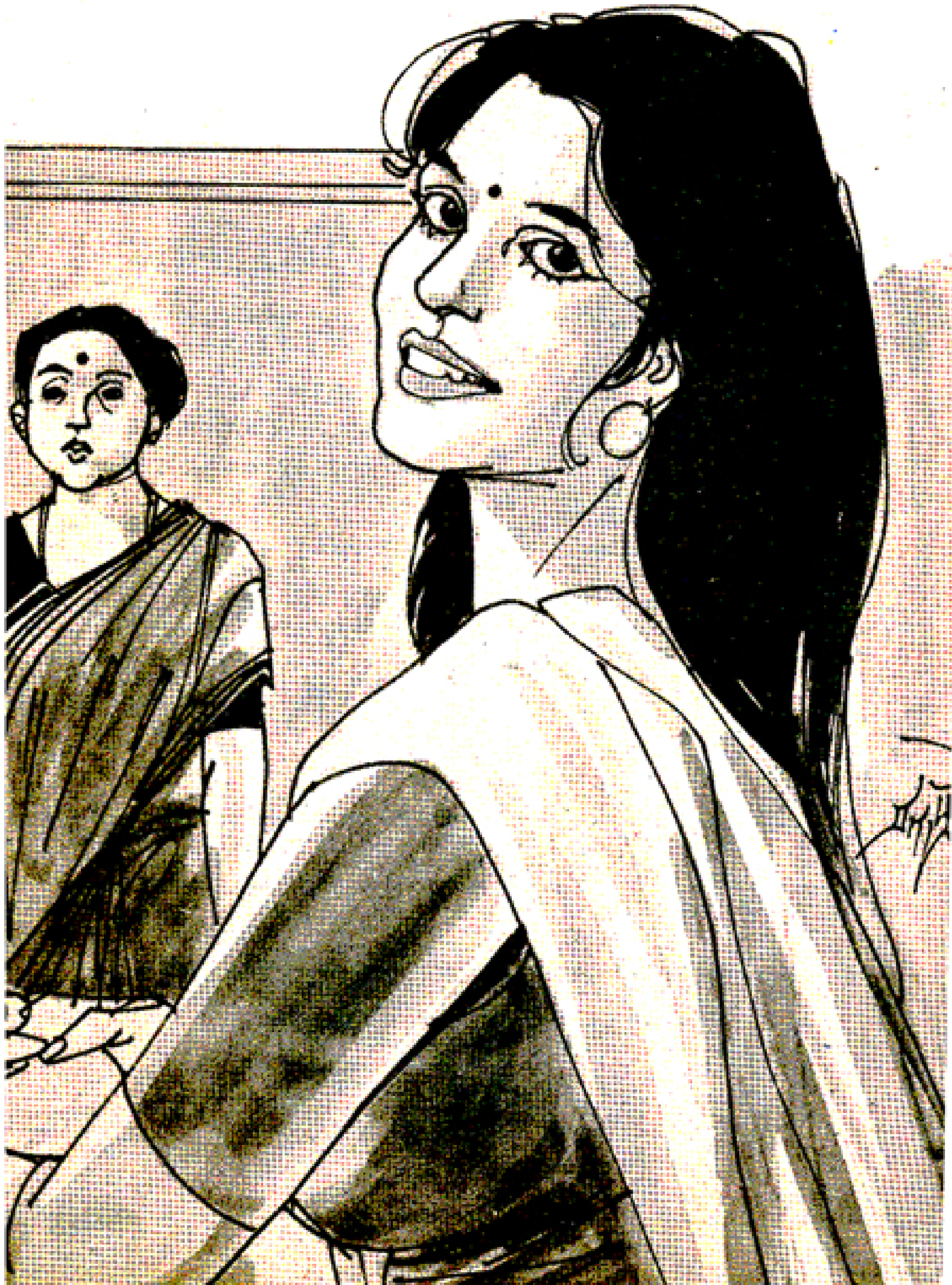
'சுருக்'கென்று ஒரு வலி!

முதல் மனிதனாய் மதிக்கப்பட வேண்டிய இடத்தில் மூன்றாவது மனிதனாய் உபசரிக்கப்படுகிறான். என்ன ஒரு தர்ம சங்கடமான நிலை! அந்நியமாகிப் போன உணர்வு அதிகரித்ததால் எழுந்து விட்ட சங்கடம்! ஆனால் சங்கடங்கள் அவனுக்கு மட்டும்தான். சரண்யாவுக்கோ பத்மாவுக்கோ துளியும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. வெகு சகஜமாய் அவனோடு சிரித்துப் பேசினாள் சரண்யா. உலக விஷயம் அத்தனையும் கூட. தனக்கும் அவனுக்கும் உள்ள தந்தை மகள் உறவையோ பழங்கதைகளையோ கட்டிக்காட்ட



வில்லை. ஒரு மூன்றாம் மனிதன், ஒரு நல்ல நண்பன் என்ற ஸ்தானத்தில் வைத்துத்தான் அவனிடம் பேசினாள்.

நடுநடுவே ஒன்றிரண்டு வார்த்தைகள்தான் பேசினாள் பத்மா. அதிலேயே அவளது அறிவுக் கூர்மை வெளிப்பட அயர்ந்து போனான் நந்தகோபால். நெற்றிக் கண் திறந்தால் பொசுங்கி விடுமாமே எதிரில் இருப்பவை. பத்மாவும் தனது கல்விஎன்னும் நெற்றிக் கண்ணைத் திறந்து கொண்டு அவனைப் பொசுக்க ஆரம்பித்திருப்பதாகத் தோன்றியது அவனுக்கு. கல்வி, பயம் போக்கியிருக்கிறது. கல்வி தன்மானம் கொடுத்திருக்கிறது. கல்வி அடக்கத்தையும், பக்குவத்தையும் கொடுத்திருக்கிறது. காலைக் கட்டிக் கொண்டு கதறின பத்மா இல்லை இவள். அவள் என்று நினைத்து இவளிடம் அத்துமீற முடியாது.



நீங்கள் ''ஜீவன் சுரபி'' பாலிசியை எடுத்து உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாதுகாப்பை அளியுங்கள்



ஜீவன் சுரபி

அதிகரிக்கும் ஆயுள் பாதுகாப்புடன் குறுகிய கால இடைவெளிகளில் உங்களுக்கு கணிசமான தொகை கிடைக்கிறது.

இது பல்வேறு பயன்களை அளிக்கும் ஒரு புதிய இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிசி திட்டமாகும்.

- ஆயுள் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாதுகாப்பை 50%லிருந்து 200% வரை உயர்த்துதல் (இது, ஆறு வருடங்கள் மற்றும் அதற்குமேல் எவ்வளவு காலம் வரை பாலிசி அமலில் இருந்ததைப் பொருத்ததாகும்).
- 15-வருட பாலிசிக்கு 12 வருடங்கள் கழிந்த பின்பு, 20-வருட பாலிசிக்கு 15 வருடங்கள் கழிந்த பின்பு மற்றும் 25-வருட பாலிசிக்கு 18 வருடங்கள் கழிந்த பின்பு யாதொரு ப்ரீமியம் தொகையை செலுத்த தேவையில்லை. இருப்பினும், இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாதுகாப்பு பாலிசியின் முழுமையான காலம் வரை அமலில் இருக்கும்.
- பாலிசி தொகையைப் பெற நீங்கள் பாலிசி காலவரையின் இறுதி வரை காக்க வேண்டாம்.

கீழ்கண்ட அட்டவணையில் குறிப்பிட்டுள்ளவாறு இத்தொகை நிர்ணயிக்கப்பட்ட இடை வெளிகளில் தவணை முறையில் உங்களுக்கு வந்து சேரும்.

	பாலிசிதாரருக்கு கொடுக்கப்படும் இன்ஷ்யூர் செய்யப்பட்ட தொகையின் %				
பாலிசியின் காலவரை	4 வருட இறுதியில்	8 வருட இறுதியில்	12 வருட இறுதியில்	15 வருட இறுதியில்	18 வருட இறுதியில்
15 வருடங்கள்	30%	30%	40%	–	–
20 வருடங்கள்	25%	25%	25%	25%	–
25 வருடங்கள்	20%	20%	20%	20%	20%

உயிருடன் இருக்கையில் கொடுக்கப்பட்ட தொகைகள், பாலிசிதாரர் இறந்த பின் அவருக்குரித்தான இன்ஷ்யூர் செய்யப்பட்ட தொகையிலிருந்து கழிக்கப்பட மாட்டாது.

ஆம், உண்மையில் இது ஒரு பல்வேறு பயன்தரும் இன்ஷ்யூரன்ஸ் திட்டமாகும்.

மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு உங்கள் அருகாமையிலுள்ள எல்ஐசி அலுவலகத்தையோ அல்லது எல்ஐசி முகவரையோ அணுகவும்.

இன்ஷ்யூர் செய்யுங்கள் பத்திரமாக இருங்கள்.



லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

புருஷன் என்று ஆதிக்கம் செலுத்த முடியாது பத்தடி தள்ளி நிற்க வேண்டிய சூழ்நிலை அவனாலேயே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

விடைபெறும் போது சரண்யா சொன்னாள், ''எப்போது வேண்டுமானாலும் நீங்கள் இங்கு வந்து போகலாம்... ஒரு நல்ல நண்பராக.''

'சுளீர்' என்று சாட்டையடி பட்டது போல் உணர்ந்தான்.

சரண்யா மிக வித்தியாசமாக அவனைக் குத்திக் குதறுவதாகப் பட்டது அவனுக்கு.

இரண்டாம் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டவுடன் வாழ்க்கையே ரம்யமாகத்தான் தோன்றியது அவனுக்கு. பிருந்தா பேரழகி அல்லவென்றாலும் லட்சணமாக இருந்தாள். அவனுக்கு அது போதுமானதாக இருந்தது. எதேச்சையாய் சந்தித்தான். கல்யாணமும் பண்ணிக் கொண்டான். குழந்தை மட்டும் உடனே பெற்றுக் கொள்ளக் கூடாது என்ற கண்டிஷன் போட்டுவிட்டுத்தான் தாலியே கட்டினான்.

ஆரம்பத்தில் அவனுக்கு இசைவாகவே அவன் விரும்பியபடியெல்லாம் தான் நடந்து கொண்டாள் பிருந்தா என்றாலும், போகப் போக அவனது சுயநல புத்தியும் உடம்பை மட்டுமே நேசிக்கும் வக்கிர புத்தியும், அவளுக்கு வெறுப்பையே உண்டாக்கின. எண்ணி ஒரே வருடம் முடிவதற்குள் அவள் வயிற்றுக்குள் புதிய ஜீவன் வளர ஆரம்பித்திருப்பது தெரிந்ததும் ஆங்காரத்தின் உச்சிக்கே சென்றான் அவன். ஆயினும் பிருந்தாவின் பிடிவாதத்திற்கு முன் ஒன்றும் செய்ய முடியாமல் மெளனமாய் ஒரு ஜனனத்திற்கு வழி விட்டான்.

முதல் குழந்தை ஆண். அது பிறந்த பிறகு மெளனம் மெளனம் மெளனம்தான். இருப்பினும் உடலாசை அவனை விடவில்லை. அடுத்த இரண்டாம் வருடம் அடுத்த பெண் குழந்தையும் ஜனித்தது. குடும்ப பாரம் ஏற ஏற பொறுப்பின்மையும் அவனிடம் அதிகரிக்க, சரியான போஷாக்கின்றி, குழந்தைகள் வரையில் உழைவிட்டு பிருந்தா மெலிந்தாள். இரத்தம் கண்டி, உடல் வாளிப்பை இழந்து படுக்கைக்கு லாயக்கற்றவளாக... நந்தகோபால் என்னும் காட்டாறு திசைமாறி எங்









'ப்ளாட்ஸ்'களில் எல்லாம் கூட இப்போது குழந்தைகளை உற்சாகப்படுத்தும் வகையில் போட்டிகளை நடத்துகிறார்கள். சென்னை தி. நகரிலுள்ள காமகோடி ஃப்ளாட்ஸில் நடந்த போட்டியில் எடுத்த புகைப்படங்கள் இவை. ஜெயலலிதா, குஞ்பூவாக - ஹரீஷ்! ஜனனி - சத்யசாயிபாபா. பரத்ராம் - சான்டா க்ளாஸ் தாத்தா.



சமீபத்தில் சென்னை நங்கநல்லூரிலுள்ள 32 அடி ஆஞ்சநேயருக்கு முத்தங்கி சேவை நடைபெற்றது. ஏராளமான பக்தர்கள் கூடி அந்தக் கண்கொள்ளா காட்சியைக் கண்டு களித்தனர்.
– முகி

கெங்கோ பாய ஆரம்பித்தது. தாள முடியாத பிருந்தா குழந்தைகளோடு அவனைப் பிரிந்து செல்ல, நந்தகோபால் தன் வாழ்வில் கிடைத்த இரண்டாவது மாணிக்கத்தையும் இழந்தான். அதன்பின் கிட்டத்தட்ட பன்னிரண்டு ஆண்டுகளாக உடல் பசிக்கு அவன் போவது 'அந்த' வீடுகளுக்குத்தான்.

இப்போது எதிர்பாராதவிதமாக பத்மாவையும் சரண்யாவையும் சந்தித்தவனுக்கு மனதில் இனம்புரியாத பிரளயம் ஏற்பட்டது.

அடிக்கடி நீங்கள் வந்து செல்ல வேண்டும் என்று சரண்யா கூறினாலும் குற்ற உணர்வுமிக்க அவனால் அப்படி இயல்பாக செல்ல முடியவில்லை. காரணமின்றி பத்மாவை நினைத்துப் பொறாமைப்பட்டான். நிறைய படித்திருக்கிறாள். கை நிறைய சம்பாதிக்கிறாள் சொந்த ப்ளாட். இனிமையான பெண், நிம்மதியான வாழ்க்கை. அவனுடன் வாழவில்லையே என்ற குறை அவளிடம் துளியும் இல்லை. இவனே மனம் மாறிச் சென்றால் கூட ஏற்றுக் கொள்வார்களா என்பது சந்தேகம் தான் என்ற நிலையில் புழுங்கித் தவித்தான். தூக்கத்தை மறந்தான். எப்படியாவது பத்மாவை மட்டம் தட்ட வேண்டும். மறுபடியும் அவள் தன் காலில் விழுந்து கதற வேண்டும் என்ற குரூர ஆசை அவன் மனத்தை நிறைத்தது.

“உனக்கப்புறம் நந்தகோபால் கல்யாணம் பண்ணிண்ட பெண்ணை பாத்திருக்கயாம்மா நீ?'' சரண்யா அம்மாவைக் கேட்டாள்.

நந்தகோபால் வந்து போனதிலிருந்தே பத்மாவுக்கு மனது சரியில்லை. வெளியில் எதையும் காட்டிக் கொள்ளவில்லை என்றாலும் உள்ளுக்குள் பரவிய படபடப்பையும் நடுக்கத்தையும் நிறுத்த முடியவில்லை அவளால்.

''ம்? என்ன கேட்ட?'' என்றாள் கனவிலிருந்து விழித்தவள் போல்.

சரண்யா சிரித்தாள்.

''எவ்ளோ படிக்க என்னம்மா? கடைசில எவ்ளோ சீக்கிரம் அவுட் ஆய்ட்ட. ஒன்னிங்! இப்பவும் எனக்கு ஆட்சேபணை எதுவும் இல்லை. நீ விரும்பினா நந்தகோபாலும் சம்மதிச்சா நீங்க மறுபடியும் சேர்ந்து வாழலாம்.''

''நோ!'' பத்மா அலறினாள். ''அந்த பலவீனம் எனக்கு எப்பவுமே கிடையாது. பதினேழு வருஷத்துக்கு முந்தியே அந்த பத்மா செத்துட்டா. சாகடிக்கட்டேன். அஞ்சு மாசக் கொழந்தையா நீ இருந்



ஸ்தாபிதம் : 1989

திரு.வி.க.நகர் பெனி:பிட் :பண்டு லிமிடெட்

தலைமை அலுவலகம் : 10, 2வது தெரு, ஆண்டாள் அவின்யு, (திரு.வி.க. நகர் அருகில்),
சென்னை – 600 082. போன் : 610390

பாரீஸ் கிளை : 49, வெங்கடாசல முதலி தெரு, முதல் மாடி, (கந்தசாமி கோயில் அருகில்),
சென்னை – 600 003. போன் : 565760

டெபாசிட் திட்டங்கள்

பென்ஷனர் டெபாசிட்

குறைந்த பட்ச டெபாசிட்	காலம்	வட்டி விகிதம்
ரூ.10,000	1 வருடம் 2 வருடங்கள் 3 வருடங்கள்	21%

★ இத்திட்டத்தின் கீழ் ஓய்வு பெற்றோர், 50 வயது அடைந்தோர், விதவைகள், உடல் ஊன முற்றோர் மற்றும் கல்வி, சமய அறக்கட்டளை களும் பயன் பெறலாம்.
★ பிரதி மாதம் வட்டி வழங்கப்படும்
★ வட்டிக்குரிய காசோலைகள் முன்னதாகவே அளிக்கப்படும்.

வைப்பு நிதி

காலம்	வட்டி விகிதம்	
	ரூ.10,000 க்கு கீழ்	ரூ.10,000 மும் அதற்கு மேலும்
1 வருடம்	17%	18%
2 வருடங்கள்	18%	19%
3 வருடங்கள்	19%	20%

★ குறைந்த பட்ச டெபாசிட் ரூ.1,000
★ பிரதி மாதம் வட்டி வழங்கப்படும்
★ குறைந்த பட்சம் ரூ.10,000 டெபாசிட் செய்தால் வட்டிக்குரிய காசோலைகள் முன்னதாகவே அளிக்கப்படும்.

மறுமுதலீட்டுத் திட்டம்

டெபாசிட் தொகை	காலம்	கால இறுதியில் பெறும் தொகை
ரூ.1,000	12 மாதங்கள்	1,185
	24 மாதங்கள்	1,430
	36 மாதங்கள்	1,760
	44 மாதங்கள்	2,000

ஐஸ்வர்யா டெபாசிட்

டெபாசிட் தொகை	காலம்	கால இறுதியில் பெறும் தொகை
ரூ.1,000	10 வருடங்கள்	6,919
	15 வருடங்கள்	18,885
	20 வருடங்கள்	52,827
	23 வருடங்கள்	95,760

★ மாதாந்திர சேமிப்புத் திட்டத்தில் பிரதி மாதம் ரூ.25 செலுத்தி 12 மாதங்கள் கழித்து ரூ.330 பெறுங்கள்.
★ சேமிப்புக் கணக்கில் உள்ள நிலுவை தொகைக்கு நாள் தோறும் 12% P.A. வட்டி வழங்கப்படும்.
★ நகையின் பேரில் ஒரு சவரனுக்கு ரூ.2,500 வரை கடன் வழங்கப்படும்.
★ வீட்டின் பேரிலும் கடன் வழங்கப்படும்.
★ பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும் ★ ரூ.1 செலுத்தி ஒரு பங்கு பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
★ இது சீட்டு நிறுவனம் அல்ல

Ideal/93

வேலை நேரம் :
தலைமை அலுவலகம் : காலை 9 முதல் 5 வரை, ஞாயிறுகளில் 9 முதல் 12.30 வரை, செவ்வாய் விடுமுறை.
பாரீஸ் கிளை : காலை 10 முதல் 5 வரை, ஞாயிறு விடுமுறை.

✤ பாதுகாப்பான முறையில் சேமித்து வளருங்கள் ✤

தப்போ இவர் என்னைத் தூக்கி எறிஞ்சுட்டுப் போனதை நினைச்சேன். அந்த ஆத்திரம் இன்னும் அடங்கலை. அதைப் பத்தித்தான் நினைச்சுட்டிருந்தேன். என்ன கேட்ட? எனக்கப்புறம் இவர் பண்ணிண்டவளைத் தெரியுமான்னா? யாரு பார்த்தா? அவரையே அன்னிக்குக் கோபமா போனதுக்கப்புறம் இப்பத்தான் பார்க்கறேன். அவளை எப்படித் தெரியும்? தினம் தினம் நா சந்திக்கிற எத்தனையோ பேர்ல அவளும் ஒருத்தியா கூட இருக்கலாம்.''

சரண்யா அம்மாவையே பார்த்தாள்.

அதன் பிறகு நந்தகோபால் அவர்கள் வீட்டுக்கு வரவில்லை என்றாலும் சரண்யா அவனை நிறைய இடங்களில் பார்த்தாள். சில நேரம் 'ஹாய்' என்று கை வீசியபடியே வேகமாக சென்று விடுவாள். சில நேரம் வண்டியை நிறுத்தி 'ஏன் வீட்டுக்கே வர்றதில்லை?' என்று கரிசனமாக விசாரிப்பாள். இன்னும் சில நாள் அவனை வற்புறுத்தி காப்பி சாப்பிட ஏதேனும் ஒரு ஹோட்டலுக்கு அழைத்துச் சென்று பத்து நிமிடம் போல பேசி விட்டுக் கிளம்புவாள்.

வீடு உண்டு காலேஜ் உண்டு என்றிருந்த பத்மா மட்டும் அதற்குப் பிறகு நந்தகோபாலை பார்க்கவேயில்லை. சரண்யா பார்த்ததாக சொல்வதை கேட்டுக் கொள்வாள் அவ்வளவுதான்.

ஆனால் இப்போது புது குண்டையல்லவா தூக்கிப் போடுகிறாள் சரண்யா. கிட்டத்தட்ட ஆறு வருடமாகியிருக்கலாம். சரண்யா கல்லூரிப் படிப்பை முடித்து மிகப் பெரிய பாங்க் ஒன்றில் வேலைக்கும் போக ஆரம்பித்து விட்டாள். அவளுக்கே கல்யாணம் பண்ண வேண்டிய பருவத்தில் நந்தகோபால் மற்றுமொரு கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறான் என்றால் அவன் மனிதனா மிருகமா என்று அவளுக்குப் புரியவில்லை. நினைக்கவே அருவருப்பாயிருந்தது.

மிஸஸ் மாத்யூஸ் மேல்வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பெண். அந்த வர்க்கத்தினருக்கே உள்ள பலவீனங்கள் அனைத்தும் நிறைந்தவள் என்றாலும் அவளால் கல்லூரிக்கு நிறைய காரியமாக வேண்டியிருந்ததால் எல்லாருமே அவளுக்குக் கூழை கும்பிடு போட்டார்கள். கல்லூரி விஷயமாகத்தான் முதன் முதலில் பத்மா மாத்யூஸை சரண்யாவோடு சென்று சந்தித்தாள். அப்போதே பத்மாவின் அறிவும் அடக்கமும், சரண்யாவின் துறுதுறுவென்ற பார்வையும், சிரிப்பும், பேச்சும் மாத்யூஸை அவர்களிடம் நெருங்கிப் பழகத் தூண்டியது. மூவரும் சேர்ந்து எத்தனையோ முறை கடற்கரையில் காலாற நடந்து சேர்ந்திருக்கிறார்கள். நிறைய இடங்களுக்குச் சென்றிருக்கிறார்கள்.

அம்மாதிரி மூவரும் செல்லும் போதுதான் ஒருமுறை நந்தகோபால் எதிர்ப்பட அவனை மாத்யூஸுக்கு அறிமுகப்படுத்தினார்கள். மறந்தும் கூட இவன் என் புருஷன் என்று பத்மாவோ, இவர்தான் என் அப்பா என்று சரண்யாவோ சொல்லவேயில்லை. நந்தகோபால் எங்களுக்கு மிகவும் வேண்டியவர் என்று சொன்னதோடு சரி.

பொறுக்க முடியாமல் நந்தகோபால் தான் ஒருமுறை மாத்யூஸை சந்தித்து உண்மையை உடைத்தான். மாத்யூஸ் அதிர்ந்தாள். பிரிந்த காரணம் கேட்ட போது, 'தயவுசெய்து என்னை ஒன்றும் கேட்காதே மாத்யூஸ்' என்று கோழையைப் போல் அழுதான். மாத்யூஸ் அவன் மீது இரக்கப்பட்டாள். அதன் பிறகுதான் சிறிது சிறிதாக அவளோடு நெருங்கிப் பழகி கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளும் அளவிற்கு அவளை மாற்றி விட்டான்.

வண்டியை வெளி கேட்டிலேயே நிறுத்தினாள் சரண்யா.

''நீ மட்டும் போய்ட்டு வாம்மா. நா அந்த பங்க் கடைகிட்டே நிக்கறேன்'' என்ற சரண்யா வண்டியைக் கிளப்பிக் கொண்டு சென்றாள்.

இத்தனை நேரம் இருந்த துணிச்சலும் நம்பிக்கையும் சிறிது சிறிதாய் மறைய முகம் முழுக்க வேர்க்க, கேட்டைத் திறந்த அவள் கால்கள் பின்னித் தயங்கியது. இனம்புரியாத படபடப்பில் உடல் நடுங்க முன்னேறினாள்.

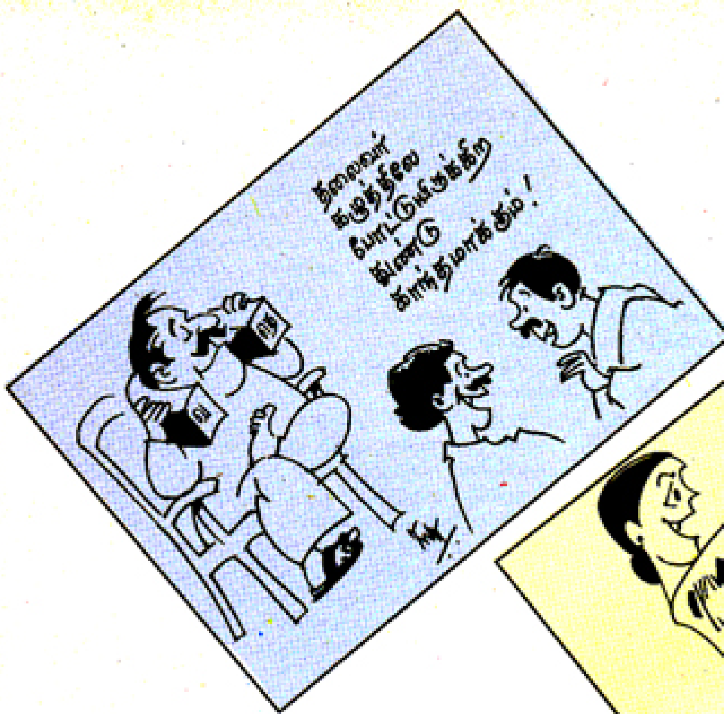
(தொடரும்)

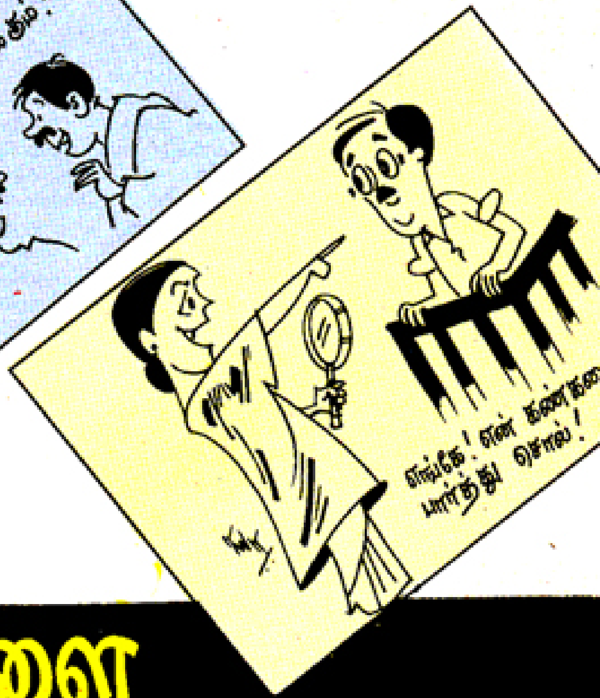


சென்ற இதழில் 'காஸ் ஸ்டவ்'வை அலம்பும் முன் பர்னர் துருப் பிடிக்காமல் இருக்க பால் கவரைப் பயன்படுத்தச் சொல்லி ஒரு குறிப்பு வந்திருந்தது. அதைவிட எளிய, நாங்கள் நாள்தோறும் பயன்படுத்தும் வழி இதோ -

பொருத்தமாக மூடக் கூடிய இரண்டு பெரிய கிண்ணம் அல்லது டபராவால் பர்னரைக் கவிழ்த்து மூடிவிட்டு தண்ணீர் கொட்டி அலம்பலாம். சமைத்து முடித்த கையோடு பர்னர் சூட்டைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் அலம்பலாம்.

- ஜெயா ராம்





மற்றவர்களை

ஒருநாள் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குப் போகும்படியாகி விட்டது. தப்பாக எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இன்ஸ்பெக்டர் எனது நண்பர். அவரைப் பார்க்கத்தான் போனேன்.

ஒரு திருடனை நண்பர் விசாரணை செய்து கொண்டிருந்தார். அப்போது அவரை யாரோ அழைக்கவும், "ஒரு நிமிஷம், பொறுங்கள். என்னவென்று கேட்டு விட்டு வந்து விடுகிறேன்" என்று சொல்லி விட்டுப் போனார்.

நான் அந்தத் திருடனைப் பார்த்தேன். இந்த இளைஞன் ஒரு பெண்ணின் கழுத்துச் சங்கிலியை அறுத்துக் கொண்டு ஓடின போது பிடித்து விட்டார்கள் என்றான்.

"ஒரு குறிப்பிட்ட பெண்ணை எப்படித் தேர்ந்தெடுத்துச் சங்கிலியை அறுக்கிறாய்?" என்று கேட்டேன்.

"பார்த்தாலே தெரியும் சார், கால் பின்னிப் பின்னி நடக்கும். தலைகுனிந்திருக்கும். கண்கள் யாரையும் நேராகப் பார்க்காது. நான் நெருங்கி வருவதைக் கண்டதும் பயத்தில் வாயடைத்துப் போய் விடும். அந்த மாதிரி ஆளைத்தான் பார்த்துச் சங்கிலியை அறுப்பது அல்லது பர்சைப் பறிப்பது."

"நான் இதுவரை பிக்பாக்கெட்டுகளிடம் பறிகொடுத்ததேயில்லை!" என்று நான் பெருமையுடன் சொன்னேன்.

"உங்களைப் போன்றவர்களிடம் நாங்கள் நெருங்க மாட்டோம், சார். நீங்கள் தலைநிமிர்ந்து எல்லாரையும் நேருக்கு நேர் பார்த்து, துணிச்சலான ஆள்னு காட்டிக்கிறீங்க. உங்களுக்கு ஒரு செல்வாக்கு உண்டுன்னு பார்த்தாலே தெரியுது. உங்ககிட்டே வம்பு பண்ணினால் ஆபத்துங்கிறது உடனே எங்களுக்குப் புரிஞ்சிடும்."

கேட்கப் பெருமையாகத்தானிருந்தது. ஆனால் உண்மையில் நான் சற்று பயந்தாங்கொள்ளிதான். ஆனால் அந்தத் திருடனிடம் இருந்த ஒரு அசாதாரணமான திறமை என்னைக் கவர்ந்தது. ஒருசில விநாடிகளுக்குள் ஒரு மனிதரை எடை போட்டு, அவரிடம் பர்சையோ, சங்கிலியையோ வெற்றிகரமாகப் பறித்து விடலாம் என்று தீர்மானித்து விட்டான். அவனுக்கு உடல் பாஷை (Body language) நன்றாகத் தெரிந்திருக்கிறது.

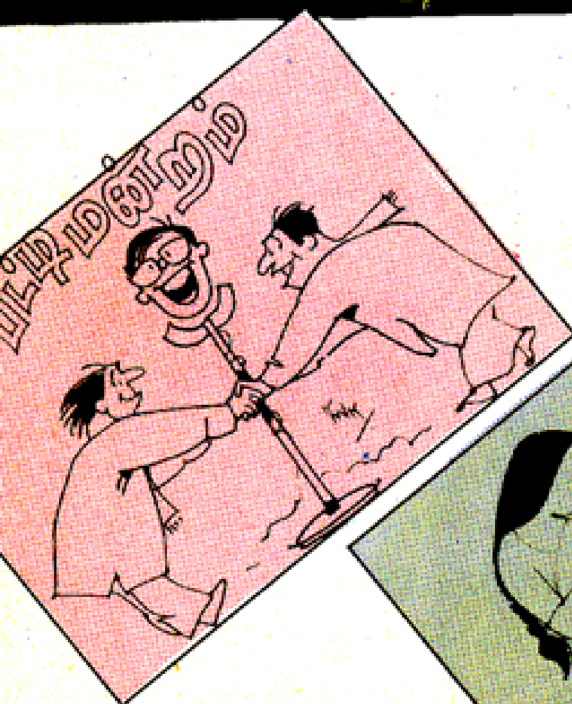
ஒரு புதிய மனிதரைச் சந்தித்து ஏழு விநாடிகளுக்குள் அவரைப் பற்றி மதிப்பீடு செய்து விட முடியும் என்று உளவியல்

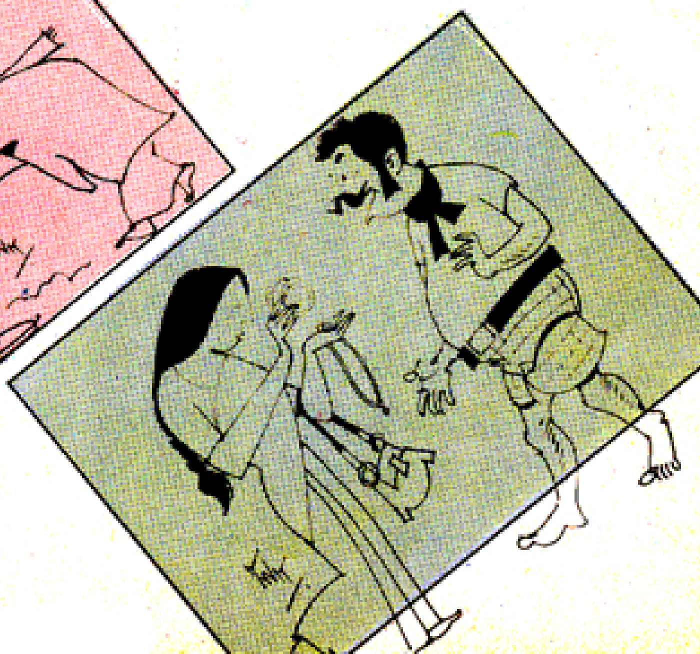
ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. பேச்சு வார்த்தை யில்லாமலேயே ஒருவருக்கொருவர் செய்தி களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுகிறார்கள். உணர்ந்தும் உணராமலும் கண்களும், முக மும், உடலும், நடத்தையும் நமது உணர்வு களை வெளிப்படுத்தி விடுகின்றன. ஒருவர் மற்றவரிடம் அன்பு, நம்பிக்கை, நட்பு அல் லது துவேஷம், அவநம்பிக்கை, விரோதம் போன்ற உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி விடு கிறார்.

உங்கள் மனைவியாகப் போகிற பெண்ணை முதன் முதலாகச் சந்தித்த நேரம், வேலையில் சேருவதற்காக முதலா ளியை முதன் முதலாகச் சந்தித்த நேரம், ஒரு புதிய நண்பரைச் சந்தித்த தருணம் போன்ற முக்கியமான கணங்களை எண் ணிப் பாருங்கள். முதல் ஏழு விநாடிகளில் உங்கள் உணர்ச்சிகளும் எண்ணங்களும் எப் படியிருந்தன என்று நினைவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். அவரைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்? உங்களைப் பற்றி அவர் என்ன நினைத்தார்?

வெற்றிகரமான தொழில் நிபுணர்கள், அரசியல் தலைவர்கள், நடிகர்கள், வழக்கறிஞர்கள் போன்ற பொது வாழ்வில் முன்னணியில் நிற்பவர்களைக் கவனி யுங்கள். மனதைக் கவரும் வகையில் பேசு வது, இடக்கான கேள்விகளைச் சமாளிப் பது, தெளிவாகத் தன் கருத்தை வெளியிடு வது போன்ற திறமைகளை அவர்கள் பெற்றிருப்பார்கள். அதற்குக் காரணம் அவர்கள் தமது வாயால் மட்டுமின்றிக் கண்ணாலும், கையாலும், விரல்களாலும், ஏன் முழு உடம்பாலுமே பேசும் திறன் பெற்றிருப்பதே. நீங்களும் உங்களுடைய திறன்களை சரியானபடி பயன்படுத்தினால் மற்றவர்கள் உங்களுடன் சேரவும் ஒத்து ழைக்கவும் விரும்புவார்கள்.

உங்களுடைய புறத் தோற்றம், ஆற் றல், பேச்சு வேகம், குரலின் தன்மை, சுருதி, பாவனைகள், சைகைகள், கண்களில் உணர்ச்சி காட்டுதல், மற்றவர்களின் அக்க றையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும்திறன் போன்றவை உங்களுடைய சொத்துக்கள். அவற்றின் அடிப்படையிலேயே மற்றவர் கள் உங்களை மதிப்பிடுகிறார்கள். நீங்கள் பேசும் போது வெளியிடுகிற கருத்துக்கள்,





நீங்கள் உண்மையிலேயே நம்புகிறவை, விரும்புகிறவை; என்ன பேசுகிறோம் என்பதைத் தெளிவாக உணர்ந்து பேசுகிறீர்கள்; நீங்கள் பற்றுக் கொண்டிருந்த கருத்துக்களை வெளியிடும் போது, அவற்றிலேயே மூழ்கி, சுற்றுச் சூழலைப் பற்றிய சுய பிரக்ஞையின்றிப் பேசுகிறீர்கள் எனில் உங்கள் பேச்சைக் கேட்கிறவர்கள் நிச்சயம் மயங்குவார்கள். வெற்றிகரமான மனிதர்களின் ரகசியம் இதுதான்.

உங்களுக்கென்று சுயமான ஒரு போக்கு, பாவனை, நடத்தை, பாணி ஆகியவை இருக்கும். அவற்றை மாற்றாதீர்கள். பட்டிமன்றப் பேச்சாளர்கள்தான் தலைப்புக்கேற்றபடி கருத்துக்களை மாற்றிப் பேசுவார்கள். ஒரு பட்டிமன்ற மேடையில் கண்ணகியே கற்பு மிகுந்தவள் என்று முழங்கிவிட்டு இன்னொரு மேடையில் மாதவியே என்று வாதாடுவார்கள். அத்தகையவர்களுக்குச் சமூகத்தில் மதிப்புக் கிடைக்காது. அடிக்கடி கட்சி மாறுகிற அரசியல்வாதிகளுக்கும் மதிப்பு கிடையாது. தனிப்பட்ட சம்பாஷணையானாலும் சரி, சிறிய கருத்தரங்கானாலும் சரி, மாபெரும் பொதுக் கூட்டமானாலும் சரி, தனது கருத்துக்களை, பாணியை, பாவனைகளை மாற்றிக் கொள்ளாதவர்களை மற்றவர்கள் நம்பி வழிகாட்டிகளாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.

நீங்கள் ஒரு விஷயத்தைப் பாராட்டிப் பேசுகிறீர்களா? உங்கள் குரலில் மட்டுமின்றிக் கண்களில், முகத்தில், அங்க அசைவுகளில் அந்தப் பாராட்டை வெளிப்படுத்த வேண்டும். ஒரு விஷயத்தை எதிர்க்கிறீர்களா? அந்த எதிர்ப்பை உடல் முழுவதிலிருந்தும் வெளிப்படுத்த வேண்டும். அதுதான் உடல் பாஷை. அது ஒரு வலுவான ஆயுதம். சில பேர் பேசத் தொடங்குகிற போது ''பெரியோர்களே, தாய்மார்களே, இன்று நான் இங்கு வந்து இந்த விழாவில் கலந்து கொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன்'' என்று சொல்லிக் கொண்டே தரையைப் பார்ப்பார்கள் அல்லது உச்சி முகட்டை ஆராய்வார்கள். அவர்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியடையவில்லை. வேண்டாவெறுப்பாக அல்லது பயத்துடன் அல்லது கோபத்துடன் மேடையேறியிருக்கிறார்கள் என்பதைக் கூட்டத்தினர் உடனே புரிந்து கொள்வார்கள். பொய் சொல்லுகிறவர், நாணயமற்றவர் என்று தீர்மானித்து விடுவார்கள்.

நீங்கள் ஒருவருடன் பேசினாலும், ஓராயிரம் பேர் கொண்ட கூட்டத்துடன் பேசினாலும் கண்களைப் பயன்படுத்துங்கள். நேருக்கு நேராக மற்ற கண்களைச் சந்தியுங்கள். நீங்கள் பேசி முடிக்கிற வரை கண் தொடர்பை விடாதீர்கள். ஒரு அறைக்குள் நுழைந்தவுடன் அல்லது மேடையேறிய

வுடன் கண்களை இயல்பாகச் சுழற்றுங்கள். எதிரிலிருப்பவர்களை நேராகப் பார்த்துப் புன்னகை செய்யுங்கள்.

உள்ளே நுழைந்தவுடன் சற்று நிதானித்து என்ன நடக்கிறது என்று கவனியுங்கள். மற்றவர்கள் எப்படியிருக்கிறார்கள் என்று பாருங்கள். நீங்கள் சொல்லப் போவதை ஆர்வத்துடன் கேட்க ஆயத்தமாக இருக்கிறார்களா அல்லது எதிர்ப்புக் காட்டத் தயாராயிருக்கிறார்களா என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். சூழ்நிலைக்கு ஏற்றபடி உங்களுடைய தொனியை, அணுகலை, பாணியை மாற்றுங்கள். ஆனால் உங்கள் கருத்தை, கொள்கையை, நம்பிக்கையை மாற்றிக் கொண்டு விட வேண்டாம்.

ஒருவரைச் சந்திக்கப் போகுமுன், ஒரு கூட்டத்தில் பேசும் முன் அமைதியாக அமர்ந்து, உங்கள் மனதைக் குவித்து, எண்ணங்களையும் கருத்துக்களையும் திரட்டி ஒருமுகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஆழ்ந்து சுவாசியுங்கள். சந்திக்க இருப்பவரைப் பற்றி அல்லது கூட்டத்தினரைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். சந்திப்பின் அல்லது கூட்டத்தின் நோக்கம், உங்களுடைய எதிர்பார்ப்புகள், கூட்டத்தினரின் எதிர்பார்ப்புகள் ஆகியவற்றை ஆராயுங்கள். பிரபலமான பேச்சாளர்களும் நடிகர்களும் கையாளுகிற உத்தி இது. அதை ஆற்றல் குவிப்பு எனலாம்.

ஒருமுறை ஒரு சினிமா படப்பிடிப்பைப் பார்க்கப் போயிருந்தேன். மிகப் பிரபலமான நடிகர் நடிக்கப் போகிற ஒரு காட்சியை எடுக்க டைரக்டர் முதல் ஏவலாள் வரை எல்லாரும் பரபரப்பாக ஆயத்தம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். நடிகரோ ஒரு மூலையிலிருந்த சோபாவில் சுருண்டு படுத்திருந்தார். கண்கள் மூடியிருந்தன. எனக்குச் சந்தேகம் கூட ஏற்பட்டு விட்டது. இன்று அவர் நடிக்கப் போவதில்லை என்றே எண்ணி விட்டேன். ஆனால், டைரக்டர் அவரை எழுப்பிக் காமிராவுக்கு முன் நிறுத்தி, ''ஸ்டார்ட்'' என்று சொன்னதும் ஒரு மகத்தான அதிசயமே நடந்தது. நடிகர் கதாபாத்திரமாகவே மாறி அமர்க்களப்படுத்தி விட்டார். சுற்றி நின்ற கூட்டம் முழுவதும் உணர்ச்சிவசப்பட்டுத் திணறியது. அதுதான் ஆற்றல் குவிப்பு. அந்த நடிகர் தூங்கவில்லை. மனதை ஒருமுகப்படுத்தித் தனது நடிப்பாற்றலை ஒன்று திரட்டிக் கொண்டிருந்திருக்கிறார்.

நாம் முழு மனதுடன் நம்புகிற ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசப் போகும் முன் இவ்வாறு ஆற்றலைக் குவித்துக் கொண்டால் நமக்கு ஒரு காந்த சக்தி வந்து விடும். அவையோருடன் நெருக்கம் ஏற்படும். நமது கருத்தின் மேல் ஒரு பிடிப்பு ஏற்பட்டு விடும். நாம் பேசும் கருத்தை அவையோர் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் போகலாம். ஆனால் அவர்கள் நம்மை மதித்து, நாம் சொல்வதைக் கவனத்துடன் செவிமடுப்பார்கள்.

நீங்கள் நம்புகிற ஒரு கருத்தை விவரிக்கும்போது அதை நீங்கள் உறுதியாக நம்புவதைத் தெளிவாக வெளிக்காட்டிக் கொள்ள வேண்டுவது அவசியம். நீங்களே தயங்கித் தயங்கி ஒரு கருத்தை வெளியிட்டால் அவையோர் அதை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயங்குவார்கள். அமைதியாக, மெதுவாக, ஜாக்கிரதையாக, முன்யோசனையுடன் பேசுவது வேறு. தயங்கித் தயங்கிப் பேசுவது வேறு.

இறுக்கமான சூழ்நிலைகள் உருவானால் உடனடியாக ஒரு நகைச்சுவைத் தனமான கருத்தை வெளியிட்டுக் கலகலப்பை உண்டாக்குங்கள். பட்டிமன்றங்களில் விவாதம் சூடாகி, வரம்பு மீறும் போது நடுவர் ஒரு ஹாஸ்யத்தைச் சொல்லிச் சூட்டைத் தணித்து விடுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். சட்டமன்றங்களிலும் இது நடக்கும்.

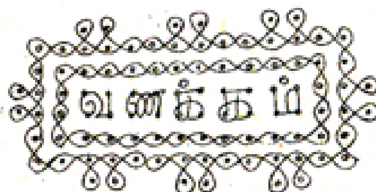
ஒருமுறை ஒரு சட்டமன்றத்தில் ஒரு உறுப்பினர் ஆவேசத்துடன், ''எங்கள் கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றாவிட்டால் கிளர்ச்சி செய்வோம், போராடுவோம். சிறைக்குச் செல்வோம்!'' என்று முழங்கினார். உடனே சபாநாயகர், ''கனம் உறுப்பினர் சென்ற வாரம் பேசுகையில் சிறைச் சாலைகளில் அதிக வசதிகள் செய்து தர வேண்டும் என்று பேசினதன் நோக்கம் இப்போதுதான் புரிகிறது'' என்றார். அவையில் சிரிப்பலைகள் எழுந்து இறுக்கம் தளர்ந்தது.

நீங்கள் பேசுவதை நீங்களும் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும். நான், எனது என்கிற சொற்களை நிறைய உபயோகிக்கக் கூடாது. சொந்தப் பிரச்சினைகளைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. சதா குற்றம் சொல்லிக் கொண்டேயிருக்கக் கூடாது.

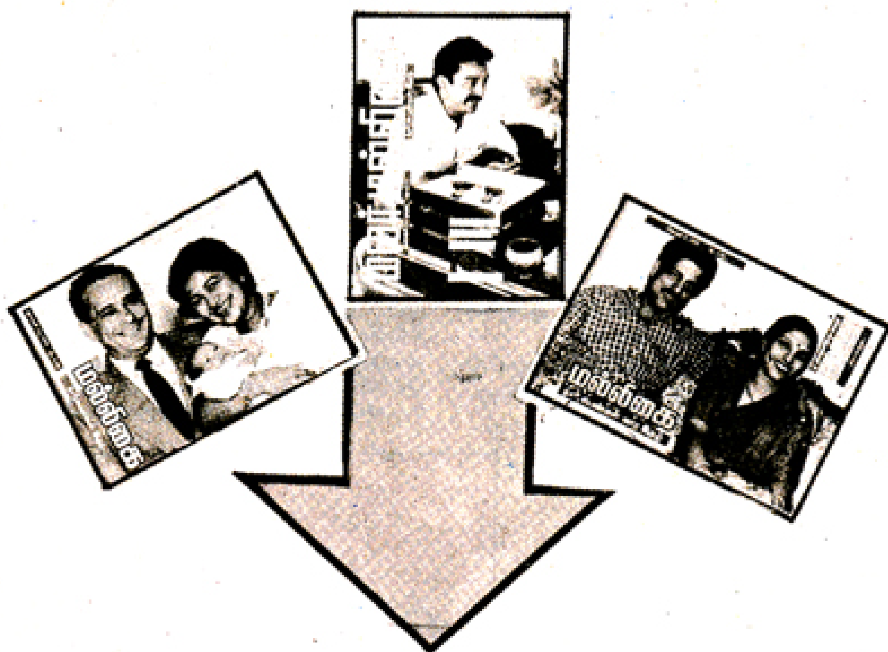
இங்கு சொல்லப்பட்டவை பொதுக் கூட்டங்களுக்கு மட்டுமே உரியதல்ல. நான்கு பேர் சேர்ந்து பேசுவதற்குக் கூட இவையனைத்தும் பொருந்தும்.

- கே.என். ராமசந்திரன்

14 புள்ளி (நேர்)
6 வரிசை



- மல்லிகா ராஜேந்திரன்



மலர் மல்லிகை

இளம் பெண்கள் வார இதழ்

திங்கட்கிழமைதோறும்

எல்லா ஊர்களுக்கும் விற்பனையாளர்கள் தேவை.

விவரங்களுக்கு: 151, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை—600 010.

வயதானால் என்ன? வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!



முதுமை என்பது என்ன? அது ஓர் அனுபவம். அந்த அனுபவம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமாக நிகழ்கிறது. அறுபது வயதில் இருபதின் இளமையோடு காரியங்களை ஓடியாடிச் செய்வோரும், வெறும் நாற்பதிலேயே "வர வர முடியவில்லை வயதாகின்றதே?" எனப் புலம்புவோரும் நம்மிடையே சகஜம்.

அப்படியானால், முதுமை - இதை எப்படி வரையறுப்பது?

1. முதுமை மனதளவிலும், உடலளவிலும் அனுபவப்படுகிறது.

2. உடலின் தசை மண்டலத்தின் சக்தி குறைகிறது.

3. ஞாபக மறதி, பார்வைக் குறைவு முதலானவை முதுமையில் சகஜம்.

4. இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, மூட்டு வலி போன்ற உபாதைகள் ஏற்படுகிறது. இவைகளெல்லாம் அவரவர் பாரம்பரியங்களைப் பொறுத்து அமைகின்றன.

"ஐயோ! வயதாகின்றதே!" என்ற எண்ணமே பெரும்பாலும் பிரச்னைகளுக்கு வித்திடுகிறது. முதுமையடைதல் என்பது இயற்கைப் பரிணாமம் என்று நம்மால் ஒத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. ஆனால் நாம் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியது ஒன்றுள்ளது. முதுமை சட்டென ஒரே நாளில் நம்மை வந்தடையவில்லை. குழந்தைப் பருவம், வாலிபம், யௌவனம் ஆகியவற்றை வரவேற்கும் நாம் 'வயதாகி விட்டது' எனும் முதுமைப் பருவத்தை மட்டும் வெறுக்கிறோம். காரணம் முதுமையைத் தொடர்ந்து மரணமும் ஏற்படும் என்ற பீதியாயிருக்கலாம். அது இயற்கையின் விதி. அதற்காக முதுமை முழுவதும் அலுப்பிலும், சலிப்பிலும், நிராசையாகக் கழிய வேண்டுமா? மகிழ்ச்சியோடு வாழக் கூடாதா?

முதுமையைத் தள்ளிப் போட முடியாதா?

எழுபது வயதிலும் நீங்கள் ஹென்ஸின் சுறுசுறுப்பாய் விளங்க முடியும். முதுமை வந்தாலென்ன? வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்ற சிந்தனை இப்போதிலிருந்தே இருக்க வேண்டும்.

நோய்க்கு இடம் கொடாதிருத்தல் :

தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். அது முடியும். ஆனால் பரம்பரை கொண்டு வரும் நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம் போன்றவற்றிலிருந்து எப்படிக் காப்பது? நீரிழிவு நோயினை நீங்கள் உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி இவற்றின் மூலம் கட்டுக்குள் வைக்க முடியும். விலக்கப்பட்ட உணவினை உண்ண வேண்டாமே. இரத்த அழுத்தம் கூட அப்படித்தான். அத்தோடு முறையாக மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

முறையாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் :

இளமையில் முறையாக உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடல் பெரும்பான்மையான நோய்களிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறது. உடல் எடை கூடுவது பல்வேறு பிரச்னைகளுக்கும் அடித்தளமிடுகிறது.

எதனால் முதுமை சுமை நிறைந்ததாகிறது? இதை மாற்ற வழியே இல்லையா?

வேலையில்லை. வருமானம் குறைகிறது. காரியங்களைச் செவ்வனே நடத்த இயலவில்லை. அதனால் வாழ்க்கையே கை விட்டுப் போகிறது. இதுதான் பல பெரும்பாலான ஆண்களுக்கு முதுமையில் ஏற்படும் சிந்தனை. பெண்களுக்கோ தான் மட்டுமே ஆட்சி செலுத்தி வந்த சமையலறை நிர்வாகம் கைமாறுகிறது. குடும்பத்





தின் கடிவாளம் தன் கை நழுவிப் போகிறது என்ற வருத்தம். (பெரும்பான்மையான மாமியார் போர்கள் இதனால்தான் ஏற்படுகின்றன.)

யாரும் தன் அபிப்பிராயங்களைக் கேட்பதில்லை. தான் எடுக்கும் முடிவுகளை, தீர்மானங்களை அங்கீகரிப்பதில்லை என்ற எண்ணம் சுபாவமாக எழக் கூடியதே. வீட்டினுள்ளும், வெளியிலும் தான் தனித்து விடப்படுவது போன்ற எண்ணம் மற்றொரு பிரச்னை. நன்கு ஓடித் திரிந்த பருவத்திலுள்ளது போல் தாராளமாகப் பேசி மகிழ ஆட்கள் கிடைப்பதில்லை. வீட்டில் குழந்தைகளுக்கோ அதற்கான நேரமும் இல்லை. பொறுமையும் இல்லை. அவர்களுடைய உலகம் சூப்பர்மேனும், ஸ்பைடர் மேனும், கார் ரேஸும், மேற்கத்திய இசையும், கராத்தேயும் நிறைந்தது. இதில் வயதானவர்களுக்கு இடமில்லை என்கிறார்கள் அவர்கள்.

இதனால் நிராசையோடு, விரக்தியோடு அமர வேண்டியதில்லை. ஏதாவதொன்றில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் மறைந்து போன திறமைகள் வெளிவரட்டும். வயதான காலத்



தில் இது சாத்தியமா? கண்டிப்பாக முடியும். எண்பது வயதுக்குப் பிறகுதான் மைக்கேல் ஆஞ்சலோ புகழ்படைத்த பல ஓவியங்களைப் படைத்தார். கோய்தே பாஸ்ட் எழுதிப் புகழடைந்தார். தொண்ணூறு வயதிற்குப் பிறகும் எடிஸன் தன் ஆராய்ச்சிகளில் மூழ்கிக் கொண்டுதானிருந்தார். பெர்னார்ட் ஷாவும், ரஸ்ஸலும் எழுத்துலகுக்கு ஆற்றிய பணிகள் மறக்கக்கூடியவையா? பிக்காஸோ தனது தொண்ணூறாவது வயதிலும் ஓவிய உலகின் முடிசூடா சக்ரவர்த்தியாயிருந்தார். இந்தியர்களிலும் அறுபதுகளிலும், எழுபதிற்குப் பிறகும் அமர காவியங்கள் படைத்தோர் பலருண்டு. ''ஆனால் அவர்கள் கலைஞர்கள் அல்லவா?'' என்று கேட்கிறீர்கள்?

காய்கறி பொறியல் பண்ணும் போது துருவிய இஞ்சியைச் சேர்த்து வதக்கினால் போதும். உடம்புக்கும் நல்லது.
- ராஜலட்சுமி



அப்படியானால் முதிர்ந்த அரசியல் தலைவர்கள் சமூகப் பணியாளர்கள், மதத் தலைவர்கள், நீதிபதிகள் இவர்களைப் பாருங்கள். அவர்களது முதுமை, அவர்கள் பணிக்கு அத்தியாவசியமானதாகவே தோன்றுகிறது. இன்று உலகை ஆள்வோரில் பலரும் அறுபதைக் கடந்தவர்கள். விவேகமும், தீர்க்கமான முன்யோசனையும் படைத்தவர்கள் அவர்கள். உண்டாக்குதல் என்னும் உந்துதலுக்கு அவசியமான ஜீவசக்தி அவர்களுள் ஊற்றெடுக்கிறது. உடல் உபாதைகள் அவர்களை அலட்டுவதில்லை. அவர்கள் ஊக்கமும், எழுச்சியும் பெற்றே விளங்குகின்றனர். அது எப்படி அவர்களுக்கு மட்டும் சாத்தியமாகிறது?

மனம்தான் காரணம். அவர்கள் எப்போதும் எண்ணுவது தங்களைப் பற்றியல்ல. தங்கள் உபாதைகளைப் பற்றியல்ல. தன்னால் மற்றவர்களுக்கு ஏதேனும் நன்மை செய்ய முடியுமா எனத் தீவிரமாக முயற்சி செய்கிறார்கள். மற்றவர்களின் நன்மைகளைக் குறித்து மட்டுமே சிந்திக்கிறார்கள்.

''வயதாகி விட்டதே. இனி நம்மால் என்ன முடியும்?'' என்ற எண்ணத்தை உதறுங்கள். நம்மால் இந்த அளவு செய்ய முடிந்ததே. இன்று ஓரளவாவது என் கடமைகளை நிறைவேற்றி விட்டேன் என்று மனச்சாந்தியடையுங்கள்.

வயதான காலத்தில் என்ன செய்யலாம்?

உலகம் வேகமாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்க்கை முறையின் வேகம் கூடி விட்டது. அப்படியிருக்க உங்களில் பெரும்பான்மையோரும் உங்கள் இளமைக் காலத்தையே அளவுகோலாகக் கொண்டு எல்லாவற்றையும் அளக்க முற்பட்டால்...? உங்கள் இளமையிலும் இப்படித்தான் அந்தக் காலப் பெரியவர்கள் அளவிட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள் என்பதை நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் அதற்குத் தயாராகும் போது இளமையோடு உங்களுக்குள்ள தூரம் குறைகிறது. சட்டங்களும் திட்டங்களும் நாம் வகுத்தவைதானே?

''காசைக் கரியாக்குகிறீர்களே?'' என்று கரித்துக் கொட்டாமல் பட்டாஸ் வெடிக்கத் துணைவரும் தாத்தா பேரனுக்கு அருமையான நண்பராகிறார்.

''ஜீன்ஸ்தானே. போடட்டுமே. இந்த வயதில் ஆசைதான் முக்கியம்'' என்று பரிந்துரைக்கும் பாட்டியைப் பேத்தி ஜீன்ஸ் போடும்போதெல்லாம் பேசுவாள்.

''மேற்கத்திய இசையா? சே. காட்டுக் கத்தல் என்று கூறாமல் அவர்களோடு நீங்களும் இரசிப்பதற்கு முயன்று பாருங்கள். சிறிது காலத்தில் உங்களுக்கு விருப்பமான கர்நாடக இசையையும் அவர்கள் இரசிக்கத் தயாராவார்கள். இரசனைகள், விருப்பங்கள் ஒத்துப் போகும் போது எண்ணப் பரிமாற்றங்களும், ஆலோசனைகள் கேட்பதும் இயல்பாகி விடும்.

''எங்களுக்கு இனி இவ்வாறெல்லாம் மாற முடியுமா? இந்த மாற்றங்கள் தேவைதானா? கண்டிப்பாய்த் தேவை. நீங்கள் தனிமையெனும் சிறையில் வாடாதிருக்க வேண்டுமானால், குடும்பமும், சமுதாயமும் உங்கள் தேவையை உணர வேண்டுமானால் நீங்களும் மாற்றங்களை வரவேற்கத்தான் வேண்டும்.

முதுமையில் கூடியவரைக்கும் உங்களை ஓர் பிரச்னையாக்கி விடாதீர்கள். முடிந்த வரைக்கும் நீங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேண வேண்டியது அத்தியாவசியமான தொன்றாகும். வீழ்தல் என்பது முதுமையில் பல பிரச்னைகளையும் ஏற்படுத்தி விடும். எலும்பு முறிவுகள் முதுமையில் எளிதில் ஏற்பட்டு விடும். படுக்கையில் கிடத்தி விடும். இதற்குக் காரணம் Osteoporosis என்கிறார்கள்.

1. ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் (*Osteoporosis*) என்றால் என்ன?

நம் எலும்புகள் Matrix எனும் அடிப்படைப் பொருளால் ஆனது. இது காங்கிரீட்டில் எவ்வாறு சிமெண்ட் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறதோ அதுபோலவே எலும்புகளின் ஆக்கத்தில் மாட்ரிக்ஸ் முக்கியப்

ஓவியம் போன்ற முகத்திலே ஒளி சேர்க்கும் முத்திரை!





பெண்மையின் பெருமை
பெருகிட - இந்திய பண்பாட்டின்
வளமை கூட்டிட...

ஐடெக்ஸ்
பூர்ணிமா குங்குமம்

மங்கல சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ்,
சென்னை - 600 033.



ஐடெக்ஸ் -50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உங்கள் நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்

பங்காற்றுகிறது. சிமெண்ட் தன் வலுவை பல்வேறு காரணங்களால் இழக்கும் போது அதோடு இணைந்த ஜல்லி, மணல் முதலியவை உதிர்ந்து விட ஏதுவாகிறது. அதே போல மேட்ரிக்ஸும் பல்வேறு காரணங்களால் தன் வலுவை இழக்கும் போது எலும்புகளின் வலுவிற்குத் தேவையான கால்சியம் பாஸ்பரஸ் முதலியவை அழிந்து போகிறது. எலும்பு வலுவிழக்கிறது. அதன் உள்ளீட்டுத் தன்மை, அடர்த்தி குறைகிறது. இத் தன்மையால் Osteoporosis ஏற்படுகிறது.

2. ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் ஏன் ஏற்படுகிறது?

1. முதுமையில் ஏற்படக் காரணம் ஹார்மோன் சுரப்புக் குறைதல்.

2. ஸ்டீராய்ட் மருந்துகளை நீண்ட காலமாகத் தொடர்ந்து உபயோகித்தல்.

3. கை, கால் முதலான உடல் உறுப்புகள் வலி மற்றும் சோம்பல் காரணமாக அசைவுகளுக்கு உட்படாதிருத்தல்.

4. போதுமான உடற்பயிற்சி இளமை முதலே இல்லாமை.

5. எதிர்பாராமல் ஏற்படும் முறிவுகளுக்குப் போடப்படும் மாவுக் கட்டுகள்.

3. இந்நோய் ஏற்படாமல் தடுக்க முடியாதா?

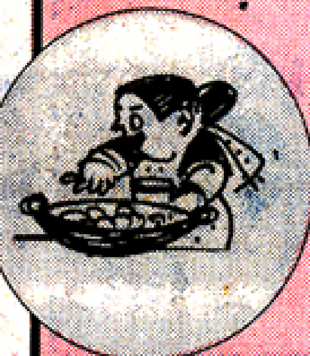
கண்டிப்பாய் இயலும். பெண்கள் மாதவிடாய் நின்று போன கால முதல் தகுந்த மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணரின், ஆலோசனையின் பேரில் ஈஸ்ட்ரோஜன் எனும் ஹார்மோன் குறையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். அது போலவே கருப்பை நீக்கம் செய்தவர்களும் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

இயற்கை பெரிதும் உதவுகிறது. இளங் காலை, மாலை நேர சூரிய ஒளியில் நடத்தல் பெரும் நன்மை பயக்கும்.

யோகாசனம் பெரிதும் உதவுகிறது. முறையாகப் பயின்று பயிற்சிகள் செய்தால் இக் குறையை நீங்கள் எளிதில் வென்று விட முடியும்.

ஆண்களுக்குத் தாங்கள் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதோடு தங்களுக்கு வயதாகி விட்டது என்ற எண்ணம் வலுப் பெறுகிறது. பெண்கள் தங்களுக்கு மாதவிடாய் நிற்கின்ற அந்த நிலையில், வயதாகி விட்ட எண்ணம் கொண்டு விடுகிறார்கள். தங்கள் வனப்பு உருக்குலைந்து விட்டது. தங்கள் பெண்மையை இழந்து விட்டோம் என்ற உணர்வு. ஆதரவற்றது போன்ற எண்ணம். இவை மனச்சோர்வை உண்டு பண்ணுகிறது. குணத்தையே மாற்றி விடுகிறது. முன் போல் இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபட முடியாது. எதற்கும் லாயக்கற்றவளாகி விட்டோம் என்ற எண்ணம் மனைவியருக்கு மட்டுமல்ல கணவர்களுக்கும் உண்டாகி விடுகிறது. கருத்தரிக்கவும், குழந்தை பெறவும் சாத்தியமான கால கட்டம் தாண்டி விடுகிறது. அவ்வளவே. அதனால் உங்கள் இல்லற வாழ்வு எந்த விதத்திலும் பாதிப்படையக் கூடியதல்ல.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலகட்டத்தில் கவனமாக இருத்தல் அவசியமாகிறது. அச் சமயத்தில் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி ஏறுமாறானதாக இருக்கும். அதனால் சினை முட்டைகள் உண்டாவது ஒழுங்கற்றதாகிறது. அகால கருத்தரித்தல் கூட சாத்தியமே. முறையாக மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல் அவசியமானதாகிறது. மாதவிடாய் நிற்கும் பருவத்திலுள்ளவர்களுக்கும் கருப்பைப் புற்றுநோய் அதிக அளவில் காணப்படுகிறது. அது மட்டு



கார்த்திகை நெல் பொரியை உமி, தவிடு நீக்கி, பச்சை மிளகாய் விழுது, பெருங்காயப் பொடி, உப்பு தேவையான அளவு, சிறுசிறு துண்டுகளாக்கிய வெள்ளை பூசணி, ஜவ்வரிசி காய்ச்சிய கஞ்சி எல்லாம் கலந்து சிறிது நீர் கலந்து பிசைந்து வெயிலில் பாலிதீன் பேப்பரில் உருட்டிச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக வைத்து (அவல் வடாம் போல்) காய்ந்ததும் பொறித்தால் ரொம்ப ருசியாகவும் கரகரப்பாகவும் இருக்கும். செய்வது ரொம்ப சுலபம். அடுப்பில் கிளறி பிழிகிற கடினமான வேலை இல்லை. இதே மாதிரி பாப்கார்ன் வடாமும் செய்யலாம். பிடித்தவர்கள் வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டும் செய்யலாம்.

– லக்ஷ்மி

மல்ல. ஈஸ்ட்ரோஜன் எனும் ஹார்மோன் குறைவதால் மாரடைப்பு ஆண்களுக்கு ஏற்படும் அளவிற்குச் சமமானதாகிறது. எளிதாகிறது. நம்மில் பலரும் குழந்தை பிறப்போடு மகப்பேறு நிபுணர்களை மறந்து போகிறோம். முப்பத்தைந்து வயதிற்கு மேலுள்ளவர்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறையும் மாதவிடாய் நின்றவர்கள் (இது இன்று 45-லிருந்து 52 வயது வரை நிகழ்கிறது) ஆறு மாதங்களுக்கொருமுறையும் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். வயதானால் எல்லாரும் இதயம், அது தொடர்பான சோதனைகள் இவற்றுக்கு அளிக்கும் முக்கியத்துவத்தை கருப்பைக்கு அளிப்பதில்லை. ஆனால் அவ்வளவு கவனமும் மருத்துவப் பரிசோதனைகளும், சொல்லப் போனால் கூடுதலாகவே கருப்பைக்குத் தேவைப்படுகின்றது. மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணரைக் கலந்து ஆலோசிப்பதன் மூலம் நீங்கள் பல்வேறு பிரச்னைகளை எளிதில் வெல்ல முடியும். நீங்கள் பிரச்னைகளை வென்றவராயிருந்தால் மற்றவர்களுக்குப் பிரச்னையாக இருக்க மாட்டீர்கள்.

3. உங்களுக்கே உங்களுக்காய் கொஞ்சமாவது சேமித்து வைத்திருக்க வேண்டும். அந்தச் சேமிப்பை எக் காரணம் கொண்டும் இழக்கச் சம்மதியாதீர்கள். அது உங்களுக்கு மனதில் நம்பிக்கையை வளர்த்தும்.

4. கூடிய மட்டும் இளந்தலைமுறை நண்பர்களைத் தேடிப் பிடியுங்கள். அவர்களுடைய நியாயமான போக்கில் நீங்கள் ஒத்துப் போகத் தயார் என்றால் அவர்கள் உங்களை இருகரம் நீட்டி வரவேற்பார்கள் என்பது சர்வ நிச்சயம்.

5. உங்களைப் பற்றி, உங்கள் உடல் நலம் பற்றி சதா புலம்பிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். அது உங்களுக்கு அனுதாபத்தை பெற்றுத் தருவதற்குப் பதில் அசட்டையையும், அலட்சியத்தையும் உண்டுபண்ணும்.

6. தெரிந்தோ, தெரியாமலோ மற்றவர்கள் செய்யும் தவறுகளை மன்னிக்க வேண்டும். பெரிதுபடுத்துவதால் வீண் தகராறுகள்தான் மிச்சமாகும்.

7. உங்கள் இளமையில் நீங்கள் பெற்றிருந்த வலிமையும் மனத்திண்மையும் இந்தத் தலைமுறையினர் பெறவில்லை. அவர்களுக்கே ஆயிரம் உபாதைகள். அதனால் தான் உங்கள் ஆரோக்கியம் சீர் கெடும்போது தவிக்கிறார்கள். இதில் பெரும்பான்மையானவை இரட்டை எஞ்சின் குடும்பங்கள்.

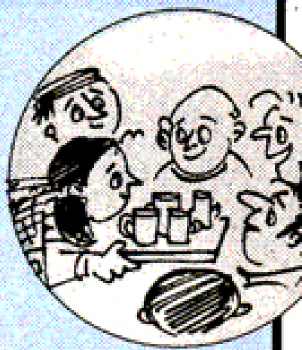
8. மற்றவர்கள் பிரச்னைகளையும் சற்றேனும் கவனியுங்கள். உங்களால் மற்றவர் கவலையைத் தீர்க்க முடியுமென்பது எத்துணை மகிழ்ச்சியான விஷயம்.

பாரதீய ஆஸ்ரம தர்மப்படி வானப்ரஸ்தம், சந்நியாசம் இவை முதுமையில் மன அமைதிக்காகவே வகுக்கப்பட்டன. வானப்ரஸ்தம் மேற்கொள்ள இமய மலைச்சாரலுக்கோ அன்றி அடர்ந்த கானகங்களுக்கோ போகத் தேவையில்லை. உங்கள் மனத்தை அடக்கத் தெரிந்தால் போதும். 'தான்' என்ற எண்ணம் சற்றேனும் அழிய வேண்டும். எந்த அளவிற்கு, எந்த மாதிரி காரியங்களில் ஈடுபடலாம், எவற்றிலிருந்து விட்டு விலகி நிற்க வேண்டும் என்பதை அவரவருடைய தேக பலம், மனோபலம், சூழ்நிலை இவற்றைப் பொறுத்து தீர்மானிக்க வேண்டும். இந்த மனோபாவத்தை நடுத்தர வயது முதலே வளர்த்துக் கொள்ளுதல் நலம்.

புதுவகை காப்பி ஃபில்டர்!

ஒருநாள் இரவு மணி 10. திடீரென 5, 6 விருந்தாளிகள் வந்திறங்கினர். ஊரிலிருந்து மதியமே கிளம்பி விட்டதால் களைப்பாக இருப்பதாகச் சொல்லி, முதலில் காப்பி குடிக்க வேண்டும் என்றனர். அப்போது காப்பி ஃபில்டரைத் தேய்ப்பதற்குப் போட்டிருந்தேன். அதைத் தேய்த்துக் கழுவி, துடைத்து, டிகாக்ஷன் இறக்க நேரம் பிடிக்கும். ஆகவே (இரட்டை வலையுள்ள) ம வடிகட்டியை எடுத்து ஒரு சிறிய வடிகட்டி அளவு வாயுடைய பாத்திரத்தின் மீது வைத்து 2, 3 ஸ்பூன் காப்பிப் பொடி போட்டு அதன்மேல் சிறிது சிறிதாக வெந்நீரை ஊற்ற, சிறிதுநேரத்தில் காப்பி டிகாக்ஷன் தயாராகிவிட்டது பாய் சொல்வதற்குள்! காப்பியைக் கலந்த போது கமகமவென்ற வாசனையோடு ஃபில்டர் காப்பியைவிட அற்புதமான காப்பி ரெடி! என் மைத்துனர் ம வடிகட்டிக்கு 'மன்னி ஃபில்டர்' என்று புதுப்பெயர் சூட்டி விட்டார். எப்பொழுது காப்பி போட்டாலும் 'மன்னி பில்டர் காப்பி' என்று கேட்பார். இதில் வாசனையும், ருசியும் ஃபில்டர் காப்பியைவிட நன்றாக இருக்கிறது.

- கமலா



இது மற்றவர்களுக்காக.

1. முதுமையின் மனத் தளர்ச்சிகளை நாமும் அறிந்திருக்க வேண்டும். அவர்க



என் தந்தையின் நண்பரது அலுவலகத்தில் ரிஸப்ஷனிஸ்ட் வேலை காலியாக இருப்பதை அறிந்து, அவ்வேலைக்கு விண்ணப்பித்தேன். நேர்முகத் தேர்வுக்கான அழைப்பும் வந்தது.

"இது மிகவும் பொறுப்பான வேலை. மேலும் உனக்கு ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசத் தெரிந்திருக்க வேண்டுமே... வேறு ஏதாவது வேலை இருந்தால் சொல்லியனுப்புகிறேன்" என்று கூறி திருப்பி அனுப்பிவிட்டார்.

ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசத் தெரியவில்லை என்ற ஒரே காரணத்திற்காக ஓர் அரிய வாய்ப்பு கை நழுவிப் போகிறதே என்று எனக்கு மிகவும் வேதனையாக இருந்தது.

ஒருநாள் வாரப் பத்திரிகை ஒன்றைப் புரட்டும் போது அதில் "யெஸ் ரூபா ஜெகன் ஸ்பீக்கிங்" என்ற தலைப்பில் திருமதி. ரூபா ஜெகன் அவர்கள் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெற்ற செய்தி வெளியாகியிருந்தது.

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தால் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குள் துளிர் விட்டது.

என் தந்தையின் அனுமதி பெற்று நானும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

ஓர் ஆசிரியர் எதிரில் இருந்து பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பதைப் போல, பயிற்சி மிகவும் எளிய முறையில் அமைந்திருந்ததால் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் இப்பயிற்சியினை மேற்கொண்டேன்.

இப்பயிற்சியை முடித்த என்னால் இப்பொழுது ஆங்கிலத்தில் பயமின்றி சரளமாகப் பேச முடிகிறது.

ஆங்கிலத்தில் பேசத் தெரியாத காரணத்தினால் எந்த வேலை எனக்குத் தர மறுக்கப்பட்டதோ, அதே ரிஸப்ஷனிஸ்ட் வேலை எனக்கு வேறு ஒரு பிரபல நிறுவனத்தில் கிடைத்துள்ளது.

"THE INSTITUTE'S COACHING IS SIMPLY SUPERB."

நீங்களும் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு. நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, நடேசன் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-600 017.

NAGA

வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கென விசேஷ வெளிநாட்டு சேவைப் பிரிவும் இயங்கி வருகிறது.

ளுடைய பிரச்னைகளின் அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டறிவது மிகவும் நல்லது.

2. முதுமைப் படியில் நிற்பவர்களைக் ''கிழம்...'' போன்ற சொற்களால் குறிப்பிடுவதைத் தவிருங்கள். அதை அவர்கள் சிறிதும் விரும்புவதில்லை. மேல் நாடுகளில் அவர்களை (senior citizens) முதிர்ந்த குடிமக்கள் என்றே குறிப்பிடுகின்றார்கள்.

3. இந்த முதிர்ந்த குடிமக்கள், சில நேரம் சிலரிடம் அதீத வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை முதலியவற்றை வெளிப்படுத்தக்கூடும். அப்போது அவர்களோடு அதேபடி திருப்பிச் செய்யாதீர்கள். காரணம் முன்பு இளமையில் மனபலத்தால் அந்த உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்குள் வைத்திருந்தார்கள். இப்போது முடியவில்லை.

ஊட்டல் முதலியன. அவர்களைச் சோர்விலிருந்து மீண்டு வரச் செய்யும்.

6. கருத்து வேறுபாடுகள், ஈகோ பிரச்னைகள் இவைதான் பெரும்பாலும் முதிர்ந்த குடிமக்களிடமிருந்து நம்மை தள்ளி நிறுத்துகின்றன. எதற்கெடுத்தாலும் அவர்களுடன் மோதத்தான் வேண்டுமா? கொஞ்சம் நாமும்தான் விட்டுக் கொடுப்போமே?

7. நமக்கும் முதுமையென்னும் கட்டம் வரும். அதை மறந்து விட வேண்டாம். ''சிவனே என்று கிடங்களேன்'' என்று அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம். அவர்கள் தேவையை உணருங்கள். முதியவர்கள் குடும்பத்தின் சொத்து. அவர்களுடைய தீர்க்கமான அறிவும், அணுகுமுறைகளும், விவேகமும் குடும்பத்திற்குப் பல விஷயங்



மாவடு கல்போன்ற பக்குவத்திலிருந்து நசுங்க ஆரம்பித்தால் அத்துடன் தேவையான மிளகாய், உளுத்தம்பருப்பு வறுத்து, சிறிது புளி வைத்துத் தேவையான உப்பு, பெருங்காயம் வைத்து அரைத்துத் துவையலாக்கிச் சாப்பிடலாம். சில மாவடுக்களை நசுக்கிப் போட்டு, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி வைத்து அரைத்துத் தயிர்ப் பச்சடி செய்யலாம்.

- லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி

ஆனால் பொறுமையும், அன்பும் அவர்களை வழிக்குக் கொண்டு வந்து விடும்.

4. அது போலவே தங்களைப் பற்றி, தங்கள் உடல்நலம் பற்றி அதிகக் கவலை இந்த முதியவர்களுக்கு. தலைவலி, முதுகு வலி, கை, கால் குடைச்சல், அஜீர்ணம் இப்படி பலதும் சொல்வார்கள். இதில் பாதிக்கு மேல் உண்மையானதாயிருக்காது. அவர்களுக்கு உங்கள் கவனம் தேவை. உங்கள் கவனிப்பும் அன்பும் தேவை. உங்கள் கவனத்தைத் தன் மேல் திருப்பத்தான் அவ்வாறு சொல்கிறார்கள். அவர்களைக் குறைகூறாதீர்கள். உங்கள் கண்காணித்தல் எனும் சிகிச்சை முறையே பெரிதும் தேவைப்படுகிறது.

5. மற்றொரு பிரச்னை மனச்சோர்வு (depression) அது உண்டாகப் பல காரணங்கள். நெருங்கியவர்களின் மரணம் - பிரிவு, தனக்கு ஏற்படும் சின்னச் சின்ன அவமானங்கள் முதலானவை. அபரிமிதமான அன்பு, அவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கை

களிலும் பெரிதும் பயன்படக்கூடியவை. உயிரோட்டமுள்ள இந்த நிதியம் வேண்டாம் என ஒதுக்கி விடுதல் முறையா?

நம் இந்திய வீடுகள் சிமெண்டும், சுண்ணாம்பும் சேர்த்துக் கட்டப்பட்டவையல்ல. மாறாக அன்பும், பாசமும், கடமையும் கொண்டு கட்டப்படுபவை. அதனால் தான் மேல்நாடுகளை வேகமாக அழிவுப் பாதையில் அழைத்துச் செல்லும் தீயசக்திகள் இந்தியாவில் சட்டென விசுவரூபம் எடுப்பதில்லை. பாசப் பிணைப்புகள் குறையும் போது மனம் சக்தியற்றதாகிறது. முதியோர் இல்லங்கள் பெருகுவது ஆரோக்கியமற்றது. பாசச் சங்கிலி உடையக் காரணமாகிறது. நாம் முதியோர் இல்லங்களைப் பெருக்குவதில் முன்னேற வேண்டாமே!

– சாமனி

கட்டுரையின் மருத்துவப் பகுதிகளுக்கு உதவியவர்கள் :

டாக்டர். சாம்சன் டேனியல் (முடநீக்கியல் நிபுணர்)

டாக்டர். எஸ். ஜானகி (மகப்பேறு, மருத்துவ நிபுணர்)

பல்லே

2

பற்களின் பாதுகாப்பும் சிகிச்சை முறைகளும் பல பிரிவுகளாக வளர்ந்து வருகின்றன. நிலை மாறிய பற்கள், நிறம் மாறிய பற்கள், பழுதடைந்த பற்கள், உடைந்த பற்கள், உருமாறிய பற்கள் என்று பலவகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொன்றாக இவற்றை ஆராய்ந்து பார்ப்பதற்கு முன்பாக, பற்கள் எப்படி முளைக்கின்றன என்பது பற்றியும் அவற்றின் பாதுகாப்பு முறைகளைப் பற்றியும் முதலில் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

பற்கள் இரண்டு வகைப்படும். அதாவது, பால் பற்கள், நிரந்தரப் பற்கள்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே முளைக்கும் பற்கள் பால் பற்கள்; அவைகள் விழுந்த பிறகு முளைக்கும் பற்கள் நிரந்தரப் பற்கள் ஆகும். நிரந்தரப் பற்கள் ஒருவரின் ஆயுள் காலம் முழுவதும் இருக்கும்.

பால் பற்கள் நிரந்தரப் பற்களை விடக் கொஞ்சம் வெண்மையாக இருக்கும். பற்கள் வெண்மையாக இருக்க வேண்டும் என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். பால் பற்கள் கொஞ்சம் வெண்மையாக இருந்தாலும், நிரந்தரப் பற்கள் வெண்மையாக இருப்பதில்லை. நிரந்தரப் பற்கள் மஞ்சள் கலந்த பழுப்பு நிறமாக இருக்கின்றன. நிரந்தரப் பற்கள் வெண்மையாக இருந்தால், பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்காது. எத்தனை முறை பல் துலக்கினாலும் அவற்றை வெண்மையானதாக ஆக்க முடியாது. தோல் எப்படி பல்வேறு நிறங்களில் இருக்கிறதோ, அதைப் போன்றே ஒவ்வொருவரின் பற்களுக்கும் ஒரு தனி நிறம் உண்டு. அந்த நிறம் பற்களின் நடுவில் இருக்கும் பாகத்திலிருந்து வருகிறது. பற்களின் வெளியில் இருப்பது கண்ணாடி போன்ற எனாமல் அல்லது சிப்பி என்ற பொருள் (டென்டல் எனாமல்). வெளிப் புறம் கண்ணாடி போன்று இருப்பதால், உள்ளே இருக்கும் தந்தினி (டென்டினி) என்ற பகுதியின் நிறத்தை வெளியே காட்டுகிறது.



பற்களை நாம் துலக்கும் போது வெளிப்பகுதியிலுள்ள எனாமல்தான் தேய்க்கப்படுகிறதே தவிர உள்ளே இருக்கும் தந்தினியின் நிறம் மாற்றப்படுவதில்லை. ஆனால், மஞ்சள் காமாலை நோயினாலும் வேறு சில நோய்களாலும் தந்தினியின் நிறம் மாறுவதுண்டு. பிறக்கும் போதே தந்தினியின் அமைப்பு சரியாக இல்லாவிட்டால், சிலருக்குப் பற்கள் எல்லாம் பாக்கு நிறம் (பிரௌன்) பெற்றிருப்பது உண்டு. இதை உள் நிறமாற்றம் (இன்ட்ரின்சிக் ஸ்டெயின்) என்று சொல்லலாம்.

பற்கள் உடைந்தாலோ பற்களின் மீது அடிபட்டாலோ, சில சமயங்களில் அப் பற்கள் நிறம் மாறிக் கொண்டே வரும்.

டாக்டர். பி.பி. ராஜன்



அதே போன்று முன்பற்களை கடினமான பொருள்களைக் கடிப்பதற்குப் பயன்படுத்தினாலும், அந்த ஒன்றிரண்டு பற்கள் மட்டும் நிறம் மாறிக் கொண்டே வரலாம். அடிபட்ட உடனேயே பற்கள் இளம் சிவப்பு நிறத்துக்கு மாறலாம். பற்களின் உள் பாகத்தில் ரத்தம் கசிந்து தந்தினியின் ரத்தத்தில் சில அணுக்கள் அல்லது ரசாயனப் பொருள்கள் கலந்து விட்டால், கண்ணாடி போன்ற எனாமல் மூலமாக அந்தப் பற்கள் இளஞ் சிவப்பு நிறத்தில் தெரியும். நாளடைவில் இந்த ரத்தம் உறைந்து பற்கள் நிறம் மாறி கருப்பாகத் தென்படும். மற்ற பற்களின் நிறத்திலிருந்து மாறுபட்டு, இப்படி ஒன்றிரண்டு பற்கள் நிறம் மாறியிருக்கும் போது அவைகள் அடிபட்ட பற்கள் என்று நாம் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சில சமயங்களில், அடிபட்ட உடனே பற்களில் சிறிது வலி மட்டும் ஏற்பட்டுப் பின்னர் வலி மறைந்து விடும். சில மாதங்கள், ஏன் சில ஆண்டுகள் கழித்தும் கூட கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவைகள் நிறம் மாறிக் கருப்பாகி விடும். பார்ப்பதற்கு இவைகள் நன்றாக இல்லாதது மட்டுமல்ல; இப் பற்களின் வேர்களைச் சுற்றி நோய்க் கிருமிகள் வளரும். இந் நோய்க் கிருமிகள் ரத்தத்தில் கலந்து உடலின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவி, உடலின் முக்கியமான உறுப்புகளைப் பாதிக்கலாம். குறிப்பாக, இருதயத்திலுள்ள வால்வுகளைக் கூட பாதிப்பதாக மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆதலால், நிறம் மாறிய பற்களுடன் யாராவது உங்களுக்குத் தென்பட்டால், மருத்துவர்களை அணுகி தகுந்த சிகிச்சை பெறுமாறு அவர்களுக்கு நீங்கள் அறிவுறுத்துவது நலம்.

குழந்தைகள் விளையாடும் போது கீழே விழுந்து பற்களில் அடிபடுவது சகஜம். இப்படி அடிபட்ட பால் பற்களும் நிறம் மாறி விடுகின்றன. பல குழந்தைகளுக்கு நிறம் மாறிய பற்கள் இருப்பதை நாம் காணலாம். நாளடைவில் அந்தப் பற்களின் வேர்ப் பகுதியில் சிறு கட்டிகள் தோன்றி, வேர்முனை இருக்கும் இடத்திலுள்ள ஈறுகளின் மேல் புண் போல் தோன்றும். அதிலிருந்து சீழ் வடிந்து கொண்டு இருக்கலாம். இதனால் சில குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி காய்ச்சல் வரலாம். இவைகள் பால் பற்கள் என்பதால், மருத்துவர்களை அணுகி அவற்றை எடுத்து விடுவது நலம்.

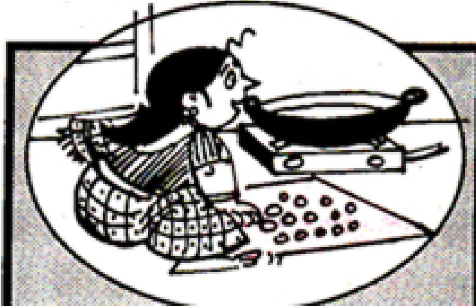
தவிர, பற்களின் வெளிப்புறத்தில் கறை படிந்திருக்கலாம். இதை வெளி நிற மாற்றம் என்று சொல்லுவதுண்டு. வெற்றிலை - பாக்கு போடுவதால், புகை பிடிப்பதால், பொடி போடுவதால்

ஒரே கீரையில் இருவேறு (வெவ்வேறு) மாறுபட்ட பலனை தரும் தன்மை இருக்கிறது என்றால் நம்புவீர்களா? இருக்கிறதே! பொன்னாங்கண்ணிக்கீரையில்.

இக்கீரையை துவரம் பருப்பு, நெய் இரண்டும் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால் மூன்றே மாதங்களில் சதை போட்டு குண்டாகிவிடலாம்.

இதே கீரையை துவரம் பருப்பு, மிளகு சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால் மூன்றே மாதத்தில் வேண்டாத சதைகள் குறைந்து நன்றாக இளைத்து விடலாம். இச்சுவையான தகவலை 'மருத்துவ நூல்' ஒன்றில் படித்த போது அதிசயித்தேன். தேவையானவர்கள் செய்து பயனடையலாமே!

- கமலா



சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைகிற போது தேவைக்கு அதிகமாக பிசைந்து விட்டால் கவலையே படாதீர்கள். தேவையான சப்பாத்தி இட்டபின் எஞ்சிய பிசைந்த மாவில், சிறிது வெங்காயத்தை சின்னச் சின்ன துண்டாய் அரிந்து போட்டு, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்தால் நாவுக்கு ருசியான பகோடா ரெடி. ஒருமுறை இதைத் தின்று விட்டால் தினமும் சப்பாத்திக்கு அதிகமாய் மாவு பிசைய ஆரம்பித்து விடுவீர்.

- ஜி. விஜி

கறை படிந்து பற்களின் தோற்றத்தைப் பாதிக்கிறது. பற்களின் வெளிப் பகுதியிலுள்ள எனாமல் மீது இந்தக் கறை படிவதால், பற்களைச் சுத்தம் செய்யும் போது இந்தக் கறை போய் விடும். பற்பசையைக் கொண்டு ஒழுங்காக பல் துலக்கி வந்தால் கறை ஏற்படுவதை ஓரளவுக்குக் குறைக்கலாம். குறையை முழுமையாக நீக்க வேண்டுமென்றால், மருத்துவர்களிடம் சென்று, அதற்கான எலக்ட்ரானிக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி, எனாமல் பகுதியைப் பாதிக்காதவகையில், மேலே படிந்திருக்கும் கறையை மட்டும் நீக்கி விடலாம். ரசாயனப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தியோ அமிலம் கலந்த பொருள்களைப் பயன்படுத்தியோ கறையை நீக்க முயற்சிப்பது தவறு. அவைகள் கறையைச் சுத்தமாக விரைவில் நீக்கினாலும், பற்களின் மேலுள்ள எனாமலைப் பாதிக்கும்.

சிலருக்குப் பற்களும் வேர்களும் சேருமிடத்தில் பச்சை நிறத்தில் அழுக்குப் படிந்த படலம் தோன்றுவதுண்டு. வாயிலுள்ள கிருமிகளால் (பாக்டீரியா) இது ஏற்படுகிறது. சில குழந்தைகளின் பால் பற்களிலும் இதுபோன்று தோன்றும். பற்களை நன்றாக ஒழுங்காக சுத்தம் செய்து வந்தால் இந்தக் கறையை நீக்கி விடலாம்.

இரும்புச் சத்து கலந்த மருந்து (அயர்ன் டானிக்) கொடுப்பதாலும் சில குழந்தைகளின் பற்களின் மேல் பழுப்பு நிறப் படலங்கள் உண்டாகும். குழந்தைகளின் தோற்றத்துக்கு விகாரமாகத் தோன்றினால் அவ்வப்போது சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

மஞ்சள் காமாலை நோயினால் பற்களின் நிறம் கொஞ்சம் மஞ்சள் நிறமாகத் தென்பட்டாலும், நோய் குணமாகும் போது பற்கள் சரியான நிறத்திற்கு வந்து விடும்; ஆகவே இதற்குத் தனிப்பட்ட சிகிச்சை தேவையில்லை.

சில மருந்துகள் சாப்பிடுவதாலும் பற்களின் நிறம், குறிப்பாக பால் பற்களின் நிறம் மஞ்சளாக மாறுவதுண்டு. குழந்தைகளுக்கு நீண்ட நாட்களுக்கு குறிப்பிட்ட ஒரு மருந்து (டெட்ராசைக்ளின்) கொடுத்து வருவதால் எல்லாப் பற்களும் கொஞ்சம் மஞ்சளாக நிறம் மாறும். மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்திய பிறகும் இந்த நிறம் பற்களில் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். பால் பற்களைத் தான் இது அதிகமாகப் பாதிக்கும். பால் பற்கள் தாமாகவே விழுந்து விடுவதால், இதற்கு நாம் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கத் தேவையில்லை. தற்போது இந்த மருந்துக்குப் பதிலாக வேறு மாற்று மருந்து கொடுக்க ஆரம்பித்து இருப்பதால்,

இன்பெண்டால் ஆயுர்வேதம்
குழந்தைகளின் "ஆயுள்" வேதம்



இன்பெண்டால்

குழந்தைகளின் சிறந்த
ஆயுர்வேத ஜீரண டானிக்

தயாரிப்பாளர்கள்:
GROOSELL DRUG &
CHEMICALS (P) LTD:
L-84, Annanagar,
Madras-600 102.

UNIQUE/GD/0509/15/91

லில்லி

உள்பாவாடைகள்

கரூர் PRC கார்மெண்ட்ஸ்ஸாரின்
புதுமைத் திட்டம்!

நெ.1
மற்றும்
நெ.2
சேர்ந்து விட்டீர்களா?
உடனே சேர்ந்து
பயனடையுங்கள்.

விபரங்களுக்கும் &
பணம் அனுப்ப வேண்டிய
முகவரி:
PRC கார்மெண்ட்ஸ்
லில்லி உள்பாவாடைகள்
தயாரிப்பாளர்
26. பிரதட்சணம் ரோடு,
"ஏ" பிளாட், கரூர் – 639 002.
போன் : 21946

எங்களுக்கு ஆர்டர்
புக்கிங் ஏஜெண்டுகள்
யாரும் கிடையாது.
போலிகளைக் கண்டு
ஏமாறாதீர்கள்.

MAYUR-122

மருந்துகளால் பற்களில் ஏற்படும் நிற மாற்றம் அநேகமாகத் தடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

பற்கள் நன்றாக இருக்க வேண்டு மென்றால், பற்கள் முளைத்த பின்னர் அவற்றைப் பேணுவதற்கு முயற்சி செய்வதை விட, பற்கள் முளைப்பதற்கு முன்பாகவே, அதாவது, தாடை எலும்புக்குள்ளே பற்கள் தோன்றத் தொடங்கும்போதே பராமரிக்க வேண்டும். பற்கள் நன்றாக முளைப்பதற்கு புரதச் சத்தும் சுண்ணாம்புச் சத்தும் முக்கிய மாக தேவை. உறுதியான பற்களாக அவைகள் மாறுவதற்கு முன்பு, அவற்றின் அடிப் படைத் தோற்றத்திற்கு புரதச் சத்தும் மிகவும் அவசியம். குழந்தைகளின் பால் பற்கள் தாயின் கருவிலேயே தோன்றுவதால், கரு வுற்ற தாய்மார்கள் புரதம் கலந்த ஊட்டச் சத்துணவை உண்பது மிகவும் அவசியம்.

குழந்தை பிறந்து ஆறு மாதத்தில், கீழ்த் தாடைப் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக் கின்றன. முளைத்து வெளியே வருவதற்கு முன்பே பற்கள் உறுதியாக மாறி விடு கின்றன. பற்கள் உறுதியாவதற்கு வேண்டிய மூலப் பொருள்கள் சுண்ணாம்புச் சத்தில் (கால்ஷியம்) இருக்கின்றன. ஆதலால் பற்கள் முளைக்கும் பருவத்தில், குழந்தை களுக்குக் கால்ஷியம் மிகுந்த உணவுப் பொருள்களான பால், முட்டை, காய்கறி போன்றவற்றைக் கொடுப்பது நல்லது. இப்படிப் பற்கள் தோன்றும் சமயத்தில் சில குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல், வயிற்றுப் போக்கும் ஏற்படுவதாகச் சிலர் நினைக் கிறார்கள். ஆனால் இதில் எந்தவித உண் மையும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

குழந்தை பிறந்த 6-வது மாதத்தில் பற்கள் கீழ்த் தாடையில் தோன்ற ஆரம் பித்து 3 வயதிற்குள் எல்லாப் பற்களும் முளைத்து விடுகின்றன. 10வது மாதத்தில் மேல் தாடையில் முன்பற்கள் தோன்ற ஆரம் பிக்கும். சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயதான பிறகுதான் பற்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். பற்கள் தோன்றுவதற்குக் கால தாமதம் ஆகும் போது சில பெற்றோர்கள் கவலைப் படுவதில்லை. சத்துள்ள உணவாகக் கொடுத்துக் கொண்டு வந்து ஒரு வயதில் பற்கள் முளைப்பதற்காகக் காத்திருப்பதில் எந்தத் தவறும் இல்லை. பற்கள் வருமா இல்லையா என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால், அதற்கான ஒரு எக்ஸ்-ரே படம் எடுத்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். சாதாரணமாக ஒவ்வொரு தாடையிலும் 10 பற்கள் வீதம் மொத்தம் 20 பற்கள் முளைக் கும்.

தொகுப்பு : பத்மநாபன்

இது 1/4 விஷயம்!

உடலின் மற்ற பாகங்களைப் போலவே கால்களும் அழகுற பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவை. குதி கால், பாதங்களில் உள்ள இறந்த செல்களை நீக்கவே பாட்டிகள், நல்ல கருங்கல் குறட்டில் பாதத்தை வைத்து தேய்க்கச் சொன்னார்கள்! இப்போது பியூமிக் கற்கள், உலர்ந்த சுரைக்காய் பிரஷ் என்று பல சாதனங்களைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

'அக்யூபங்சர்' பற்றி தெரியும். எந்த வித முன் அனுபவ மும் இன்றி 'அக்யூ பங்சர்' போன்ற ஒரு முறையால் பாதங் களை புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும். சாதாரண ஷூ (பெரிதாக இருக்கக் கூடாது) வினுள் உலர்ந்த கொத்துக் கடலை அல்லது பட்டாணி இவற்றைப் போட்டு விட்டு 'ஷூ'வை அணிந்து சில நிமி டங்கள் தினசரி நடங்கள். குதிகால் வலி ஓடிவிடும். பாதங்கள் புது வலுவடையும். குதிகால் உயர்ந்த செருப்பு அணியும் போது 'ஹீல்ஸ்' உள்ள பகுதியில் கால் வைக்கும் இடத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளக்கூடிய பட்டைகளை (Adhesive pads) ஒட்டி வையுங்கள். குதி காலின் அழுத் தத்தை இவை வாங் கிக் கொள்வதால் கால் வலி ஏற் படாது.



நன்றி : பியூட்டி அண்டு பாடிகேர்

தகவல் : கிருஷ்ணவேணி ரங்கனாதன்

அனுராக் அதி சுத்திகரிக்கப்பட்ட சூர்யகாந்தி எண்ணெய் • அனுராக் அதி சுத்திகரிக்கப்பட்ட சூர்யகாந்தி எண்ணெய்

ஆரோக்யமான வாழ்வு என்று தீர்மானம் செய்ய இந்த மாதிரி விஷயமெல்லாம் கூட பார்க்கப்படுகிறது. வேடிக்கையான விஷயம் தான்



'அனுராக்' ஓர் அன்பளிப்பு







ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவே நல்ல உடல்நலத்தின் ஆதாரம்

189, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 006.





Imageads/TAM

அடுத்த பிறவியில்...

தீபாவுக்கும் ப்ரசன்னாவுக்கும் ஒரே குஷி!

கிறிஸ்துமஸ் விடுமுறைக்கு அவர்கள் சித்தப்பா குழந்தைகளும் அத்தை குழந்தைகளும் வீட்டில் 'டேரா' போட்டிருந்தன. நாள் முழுவதும் ஓட்டம்! கூச்சல்! ஓயாமல் விளையாட்டு!

அம்மாவும் அப்பாவும் ஆபீசுக்குப் போய் விடுவார்கள். வீட்டில் பாட்டி மட்டும் தான். பாட்டிக்கோ குழந்தைகள் செல்லமோ செல்லம். எத்தனை ஓட்டி அடித்து அமளி துமளிப்படுத்தினாலும் முகத்தில் சிரிப்பே மாறாது.

அன்று காலையில் திடீரென்று கீழ் வீட்டுத் தாத்தா காலமாகி விட்டார்.

கீழே மனிதர்கள் நடமாட்டம் ஒரே அழுகை! புலம்பல்! பிலாக்கணம்!

குழந்தைகள் நினைவு தெரிந்து சாவைப் பார்ப்பது அதுதான் முதல் தடவை.

தாத்தாவை மாலையில்தான் எடுத்துக் கொண்டு போய் எரிக்கப் போகிறார்கள்.

அதுவரை வீட்டில் சமைக்கவே கூடாதென்று சொல்லி குழந்தைகளை மட்டும் ஹோட்டலுக்கு அழைத்துப் போய் டிஃபன் வாங்கிக் கொடுத்தார் அப்பா.

அப்பாவும் அம்மாவும் லீவு போட்டு விட்டு கீழ் வீட்டிலேயே போய் உட்கார்ந்திருந்தார்கள்.

கீழேயிருந்து வந்த அழுகை சத்தத்தில் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டும் ஒன்றும் ஓடவில்லை.

எல்லோரும் பாட்டியைச் சுற்றி அமர்ந்து கொண்டு கேள்விக்கணைகளைத் தொடுத்தார்கள்.

''தாத்தாவை எரிச்சுடுவாங்கன்னு அப்பா சொல்றாரே. தாத்தாவுக்கு வலிக்காதா பாட்டி?'' என்றான் ப்ரசன்னா.

''போடா! செத்துப் போனா வலியே தெரியாதுடா!'' என்றான் சுரேஷ்.

''எல்லாரும் கண்டிப்பா கடைசீல செத்துத்தான் போகணுமா பாட்டி?'' இது குட்டிப் பயல் ப்ரஷாந்துடைய கேள்வி.

''ஆமாம்ப்பா! நாம்ப எல்லாரும் சாமி கிட்டேயிருந்துதான் வந்தோம். கடைசியிலே சாமிகிட்டேயே போய்ச் சேர்ந்துடுவோம்'' என்றாள் பாட்டி.

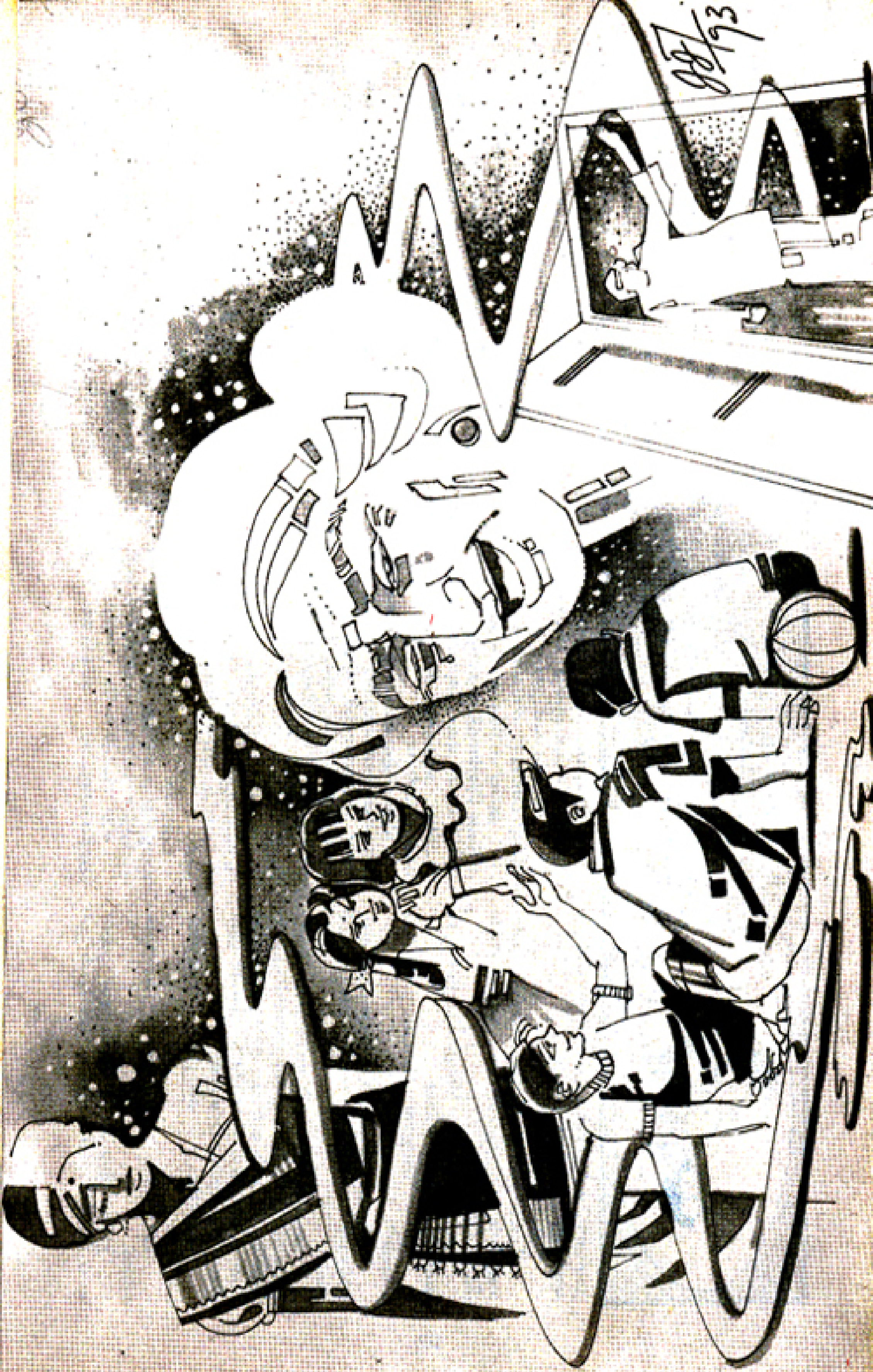
''ஒரேயடியா சாமிகிட்டேயே போயிட மாட்டோம். எங்கப்பா சொல்லியிருக்காரே. இந்த உடம்பை எரிச்சுடறாங்க இல்லே? திரும்பி வேற உடம்பிலே பிறப்போமாம்'' என்றாள் ஏழு வயது தீபா.

''நீ திரும்ப பொறக்கறச்சே தீபாவாவே பொறப்பியா?'' இது ஐந்து வயது ப்ரசன்னாவின் ஐயம்.

''சேச்சே! அப்படியில்லை. நா அடுத்த முறை பொறக்கிறப்போ வேற வீட்லே வேற யாருக்கோ பொண்ணா பொறப்பேன். சில சமயம் பையனா கூட பொறப்பேன். இல்ல பாட்டி?'' என்றாள் தீபா.

''நாம இந்தப் பிறவியிலே நடந்துக்கிற முறையை வச்சு சாமி தீர்மானம் பண்ணுவார்.

ரேவதி பாலு





அவரைக்காய், பீன்ஸ், சௌசௌ பொரியல் செய்யும் போது, தேங்காய் இல்லையே என்று முழிக்கவே வேண்டாம். தைரியமாக ஒரு பாதி சேரட்டைத் துருவிக் கொட்டுங்கள். எந்த முணுமுணுப்புமே வராது.

– பிரபா

நாம அடுத்த பிறவியில என்னவாகப் பொறக்கணும்னு'' என்றாள் பாட்டி.

'அப்படின்னா?''

நாம நல்லது நிறைய செஞ்சு, நல்ல மனுஷாளா வாழ்ந்தோம்னா, நமக்கு நல்ல பிறவி கிடைக்கும்.''

''நல்லது செஞ்சா இனியா பொறக்க முடியுமா?'' என்றான் சுரேஷ்.

''ஓ!'' என்றாள் பாட்டி சிரித்துக்கொண்டே.

''ஹையா! அப்ப நா அடுத்த பிறவியில இனிதான். எனக்குக் இனிதான் ரொம்ப பிடிக்கும்.''

''அப்ப நா மானா பொறக்கப் போறேன். அதுதான் செம வேகமா ஓடி ரன்னிங் ரேஸ்ல ஜெயிக்கும். ஏன் பாட்டி? நல்லது செஞ்சா சாமி மானா கூட பொறக்க வைப்பார் இல்லியா?'' என்றான் ப்ரசன்னா.

''ஆமாண்டா கண்ணு!'' என்றாள் பாட்டி.

''அப்ப கெட்டது செஞ்சா?'' என்றான் சுரேஷ்.

''ஐயே! இது கூடத் தெரியாதா? ஓணானாப் பொறப்பாங்க. இல்ல, கரப்பான் பூச்சியா பொறப்பாங்க'' என்றாள் தீபா. அது இரண்டுமே அவளுக்குப் பிடிக்காது.

''சம் டைம்ஸ் நாயா கூட பிறப்பாங்க இல்ல பாட்டி?'' என்றான் சுரேஷ்.

''அப்ப அடுத்த வீட்டு அருண் நிச்சயம் அடுத்த ஜென்மத்தில நாய்தான். அவன்தான் கிரிக்கெட்ல 'அவுட்' ஆனா ஒத்துக்கவே மாட்டேன்னு அழுகுணி அடிக்கிறானே?'' என்றான் ப்ரசன்னா.

தொடர்ந்து எல்லா குழந்தைகளும் தாங்கள் என்னென்னவாய்ப் பிறக்க வேண்டும் என்ற கற்பனையில் மூழ்கியிருந்த போது அப்பாவும் மேலே வந்து அவர்கள் பேச்சை சுவாரசியமாக கவனித்துக் கொண்டிருந்தார்.

ப்ரசன்னா திடீர்னு பாட்டியைக் கேட்டான்.

''பாட்டி நீ என்னவா பொறக்கப் போற அடுத்த ஜென்மத்தில்?'' என்றான்.

பாட்டி பதில் பேசாது புன்னகை புரிந்தாள்.

அப்பா, தலைமுழுவதும் நரைத்து, உழைத்து உழைத்து ஓடாய்ப் போன அந்த மொத்த உருவத்தை மௌனமாய் ஏறிட்டார்.

சிறு வயதிலேயே கைம்பெண்ணாகி குழந்தைகளுடன் சகோதரன் நிழலில் ஒதுங்கப் போன சமயம், எதிர்பாராது சகோதரனின் மனைவி துர்மரணமடைய, எல்லா குழந்தைகளையும் வேற்றுமையில்லாமல் ஒன்றாய் வளர்த்து கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்தாள். பெண்களும் மாட்டுப் பெண்களும் வேலைக்குப் போக பேரக் குழந்தைகளை வளர்த்தாள். தான் வளர்த்த பெண், பிள்ளைகள், வெளியிலிருந்து வந்த மாப்பிள்ளை மாட்டுப் பெண்கள் எல்லோருடைய சுபாவத்திற்கும் ஈடுகொடுத்து இன்முகம் காட்டி, எல்லோருக்கும் நல்லதையே எப்போதும் நினைக்கும் இந்த ஆத்மா மேலே போனால், அதைப் பிடித்துத் தன் அருகிலேயே பிரியமுடன் இருத்திக் கொண்டு விட மாட்டாரா கடவுள்? இவளுக்கு அடுத்த ஜென்மம் உண்டா என்ன?

''சொல்லு பாட்டி! சொல்லு பாட்டி!'' என்று குழந்தைகள் நச்சரிக்க ஆரம்பித்தன.

''நான் சொல்றேண்டா பசங்களா!'' என்றார் அப்பா.

''பாட்டி மாதிரி ரொம்ப நல்லவாளா, எல்லார்கிட்டேயும் பிரியமா இருக்கிறவாளா இருந்தா சாமிக்கும் ரொம்பப் பிடிக்கும். திரும்ப பொறக்க வைக்காம தன் கிட்டவே வச்சுண்டுடுவார்''

''ஐயையோ!'' என்று கூவின குழந்தைகள்.

''பாட்டி! நீ செத்துப் போனா தானே சாமி உன்னை தன்கிட்டவே வச்சப்பார்? எங்க பாட்டி செத்தே போகக் கூடாது. எப்பவும் எங்களோடயே இருக்கணும்னு நாங்க சாமிகிட்ட வேண்டிக்கப் போறோம்'' என்று கோரஸாகக் கத்தியபடி தன்னை சூழ்ந்து கொண்ட பேரக் குழந்தைகளை, பாட்டி பாசம் பொங்க அணைத்துக் கொண்டாள்.

சும்மாயிருக்கும் போது... **4**

போயே போச்சு, போயிந்தே

சாம்பமூர்த்தி தன் மனைவியைப் பார்த்தார். ஆச்சரியத்துடன் தன் மகள் நீலாவைக் கூப்பிட்டு ஏதோ கிசுகிசுத்தார். நீலாவின் முகமும் பிரமிப்பைக் காட்டியது. "போயே போச்சே" என்றார் சாம்பு. "போயிந்தே. இட் ஹாஸ் கான்" என்றபடி அபிநயித்தாள் நீலா. "அப்பாவும் பெண்ணுமாய் என்ன கூத்தடிக்கிறீங்க?" என்று சஸ்பென்ஸ் தாங்க முடியாமல் சிடுசிடுத்தாள் கோமதி. "போன மாதம் உன் வாயைச் சுற்றியிருந்த சுருக்கங்களெல்லாம் மாயமாய் மறைந்து போனதை நினைச்சு நாங்க அதிசயிச்சுப் போயிருக்கோம்."

ஒரு மாதத்திற்கு முன் தன் முகத்தில் - முக்கியமாக வாயைச் சுற்றிலும் - சுருக்கங்கள் உண்டாக கோமதி கவலைப்பட்டாள்.

''வயசாயிடுச்சம்மா உனக்கு'' என்று நீலா தன் அம்மாவின் மனதில் வெந்த புண்ணை உருவாக்க,

''அதிகம் பேசிக்கிட்டேயிருந்தா இப்படித்தான் சுருக்கம் விழும்'' என்று சாம்பமூர்த்தி அந்தப் புண்ணில் வேலைப் பாய்ச்சினார்.

நல்லவேளையாக அன்றுதான் காத்யாயனி மாதர் சங்கத்தில் ரமா, உமா சகோதரிகள் இதற்கான ஒரு பயிற்சியைச் சொல்லிக் கொடுத்தனர்.

''உதடுகளை மூடிக் கொண்டு, கண்களையும் மூடிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு புருவங்களை நன்கு உயர்த்திக் கொள்ளுங்கள். உதடுகளைக் குவித்தவாறு முகத்தை இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு கன்னத்தின் மேல்புறத்திலுள்ள தசைகளை மேற்புறமாக இழுக்க வேண்டும் - அதாவது புன்னகை முயற்சிக்கிற மாதிரி. இந்த நிலையில் முகத் தசைகளின் இறுக்கத்தை நீங்கள் நன்கு உணருவீர்கள். பிறகு மெதுவாக முகத் தசைகளைத் தளர்த்துங்கள். இந்தப் பயிற்சியைத் தினமும் சில தடவைகள் செய்து வந்தால் வாய் மற்றும் கீழ்க் கன்னப் பகுதியில் தோன்றும் சுருக்கங்கள் மறையும்.''

அதே போல் செய்ததில் இப்போது சுருக்கங்கள் மறைந்து விட்டன. ''வாயில் ஒரு கிலோ சர்க்கரையைக் கொட்ட வேண்டும்'' என்றாள் கோமதி சந்தோஷமாக.

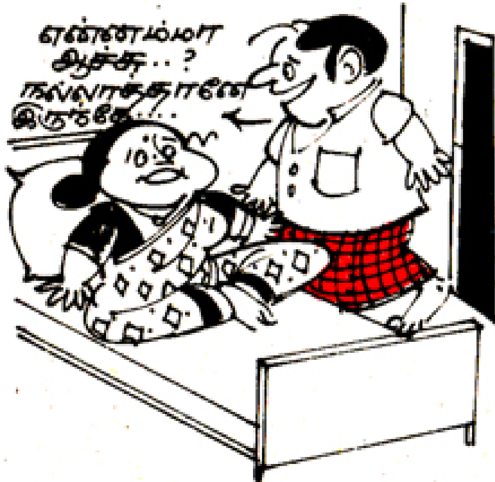
''தாராளமாகக் கொட்டு'' என்றபடி நீலா தன் வாயைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டாள்.

''நீர் யானை மாதிரி வாயைப் பிளந்து கொள்ளாதே. உமா, ரமாவின் வாய்க்குத்

தான் சர்க்கரை'' என்றபடி மாறி மாறித் தன் முகவாயை இரு தோள்களிலும் இடித்துக் கொண்டபடி சமையலறைக்குள் கோமதி போக, அம்மா நொடித்துக் கொள்கிறாளா? அல்லது இதுவும் அந்த உமா, ரமா சொல்லிக் கொடுத்த ஏதாவது பயிற்சியா? என்பது புரியாமல் பிரமித்து நின்றாள் நீலா.

பூரணி தன் வேலைகளையெல்லாம் முடித்துக் கொண்டு படுக்கையறைக்கு வந்தாள். தன் கணவன் விக்னேஷ் தூங்குவதைப் பார்த்தாள். படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டவளுக்கு, தூங்கப் போகும் முன் செய்வதற்காக ரமா, உமா சகோதரிகள் சொல்லிக் கொடுத்த உடற்பயிற்சி நினைவுக்கு வந்தது.

''படுக்கையில் கால்களை ஒன்றன் மீது ஒன்று (பத்மாசனம் போல்) போட்டுக் கொண்டு உட்காருங்கள். பிறகு அப்படியே படுத்துக் கொள்ளுங்கள். கால்கள் குறுக்கு வாக்கிலேயே படுக்கையில் இருக்கட்டும்.



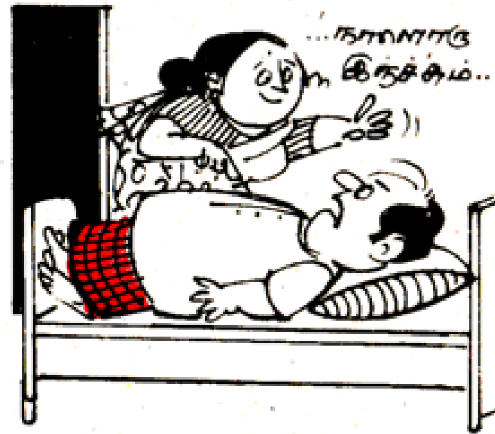
அப்படியே ஒரிரு நிமிடங்கள் இருங்கள். பிறகு உடலைத் தளர்த்திக் கொண்டு ஓய்வாக இருங்கள். உங்கள் முதுகின் கீழ்ப் பகுதிக்கு நல்ல ஓய்வு கிடைக்கிறது. இந்த நிலையில் இயற்கையாகவே ஆழ்ந்த மூச்சுக் களை வெளியிடுவீர்கள். உங்கள் டென்ஷன் குறைந்து போய் நிம்மதியான உறக்கம் கொள்வீர்கள்.''

இந்தப் பயிற்சியை ஐந்தாவது முறையாக செய்து முடித்த போது பக்கத்திலிருந்த விக்னேஷின் பதற்றமான குரல் கேட்டது.

''பூரணி சாயந்திரம் கூட நல்லாத்தானே இருந்தே. என்ன ஆச்சு உனக்கு? கால் மடக்கிக்கிச்சா? ஐயோ இப்படிப் பெருமூச்சு விடறியே? இரு போய் அம்மாவைக் கூட்டிக்கிட்டு வரேன்'' என்று பதறிய விக்னேஷ், பூரணி அவசரமாக அளிக்கத் தொடங்கிய விளக்கத்தைக் காது கொடுத்துக் கேட்காமல் அறைக் கதவைத் திறந்து கொண்டு வெளியே சென்றான். அடுத்த நிமிடமே விக்னேஷின் அம்மா பார்வதியம்மாள் வேகமாக உள்ளே நுழைந்தாள். ''என்னம்மா ஆச்சு உனக்கு?'' என்றபடி தன் கையிலிருந்த விபூதி சம்புடத்திலிருந்து ஒரு சிட்டிகையை எடுத்துப் பூரணியின் நெற்றியில் இட்டாள்.

''என்னம்மா இது. நீங்களும் புரிஞ்சுக் கல்லியா? தூங்குவதற்குமுன் சில பயிற்சிகளைச் செய்தால் நல்ல தூக்கம் வரும்னு நம்ம மாதர் சங்கத்திலே உமா, ரமா சொன்னாங்க இல்லையா, அதைச் செய்துகிட்டிருந்தேன். உங்க பிள்ளை அதைத் தப்பாப் புரிஞ்சுக்கிட்டார்'' என்றாள் பூரணி.

''ஓ அவ்வளவுதானா? இந்த விக்னேஷ் ஒன்றுமில்லாத விஷயத்துக்குப் போய்

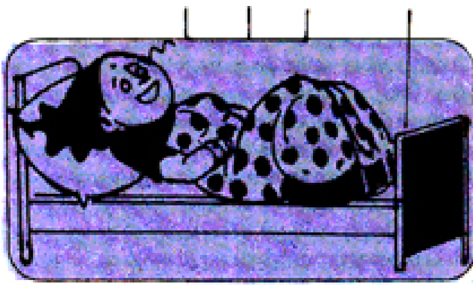


பதற வைத்து விட்டானே'' என்றபடி வெளியேறினாள்.

வெளியே போனதும் ''என்ன ஆச்சு பூரணிக்கு?'' என்று கவலையுடன் கேட்ட கணவரையும், பிள்ளையையும் பார்த்துச் சிரித்த பார்வதியம்மாள் ''அவளுக்கு ஒண்ணும் ஆகல்லே'' என்றபடி விக்னேஷை அறைக்குள் அனுப்பினாள்.

சில நிமிடங்கள் சென்றன.

தன் பக்கத்தில் படுத்துக் கொண்டிருந்த தன் கணவர் ஈஸ்வரனை உலுக்கினாள் பார்வதியம்மாள். ''உங்களுக்குக் கொஞ்சமாவது உடலை ட்ரிம்மா வச்சுக்கணும்னு இருக்கா? தொந்தி நாளொரு இஞ்சும், பொழுதொரு அங்குலமுமாக வளர்ந்துக் கிட்டேயிருக்கு'' என்றாள்.



தூக்கி எறியாதீர்! தூக்கத்திற்கு வேண்டுமே!

நடுத்தரக் குடும்பங்களில் தலையணை பற்றாக்குறை சகஜம். பழைய பாடிகள், ஜட்டிகள், கிழிந்த உள்பாவாடைகள் ஆகியவற்றைப் பாத்திரக்காரனும் எடுக்கமாட்டார். வீடு துடைப்பதற்குக் கூடப் பயன்படாது. பிறருக்கும் கொடுக்க முடியாது. அதைத் தூக்கி எறிய வேண்டாம். பழைய வேட்டி, பாண்ட் துணி அல்லது கனமான புடைவைத் துணியைத் தலையணையாக மூன்று புறமும் தைத்து விட்டு மேற்சொன்ன சின்ன (வேண்டாத) துணிகளை அதனுள் அடைத்து வாய்ப்புறம் தைத்து விடுங்கள். தலையணை ரெடி!

அதன் மேல் அழகான பழைய புடைவைத் துணிகளோ, (மேஜை விரிப்பு, ஜன்னல் விரிப்பு பழையன) கெட்டியான (டிசைன் உள்ளவை) தாகவோ எடுத்து உறையாகத் தைத்துப் போடுங்கள். தையல் மிஷின் இல்லாமல் கையாலேயே தைத்து விடலாம். தேங்காய் நாரினால் செய்யும் தலையணைகளை விட உடம்பிற்கு நல்லது.

- டி.என். லக்ஷ்மி

அரிநெல்லிக்காய் ஜாம்!

முதலில் நெல்லிக்காயை நன்றாகக் கழுவி விட வேண்டும். பின் அதை எடுத்து உள்ளிருக்கும் கொட்டையை எடுத்து விட வேண்டும். காயை மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். (மை போல்) அரைத்து வைத்துள்ள விழுது 2 கிலோ இருந்தால் சர்க்கரை 1¾ கிலோ போட்டு அதை கம்பிப்பாகு வைத்துக் கொண்டு அதில் அரைத்து வைத்துள்ள நெல்லிக்காய் விழுதைப் போட்டு கிளறிக் கொண்டேயிருந்தால் அது அப்படியே கருண்டு விழுது போல் ஆகிவிடும். அதை ஒரு



பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் அதை ரொட்டி, மற்றும் தோசை இவைகளுக்குத் தொட்டுச் சாப்பிட்டால் மிக ருசியாக இருக்கும்.

- எஸ். ஜெயலட்சுமி

''என்ன பண்ணச் சொல்றே? வயது ஐம்பதைத் தாண்டிடுச்சு''

''இதெல்லாம் ஒரு வயசா? பூரணி செய்யும் பயிற்சி ஆழ்ந்த தூக்கத்துக்கு. அதே சமயம் தொந்தி குறைவதற்கு ஒரு பயிற்சியை தூங்கப் போவதற்கு முன் செய்யலாம்னு அந்த உமா - ரமா சொல்லிக் கொடுத்திருக்காங்க. கவனமாகக் கேளுங்க'' என்றபடி அந்தப் பயிற்சியை விளக்கத் தொடங்கினாள் பார்வதி அம்மாள்.

''படுக்கையிலே படுத்ததும் உங்கள் கைகளை பின்புறங்களுக்குக் கீழே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது உங்கள் உள்ளங்கை மெத்தை மீது இருக்கட்டும். இதனால் உங்கள் முதுகுவலி குறைகிறது. பிறகு கால்களை, முழங்கால் மேலே வருமாறு உயர்த்துங்கள். உங்கள் பாதங்கள் படுக்கையின் மீது படியட்டும். பிறகு வயிற்றுத் தசைகளை சுருக்கியபடி பாதங்களை மிக லேசாகத் தூக்குங்கள். பிறகு பாதங்களைக் கீழே போடுங்கள். இதை ஒரு பத்து முறையாவது செய்யலாம். தொந்தி குறைய சுலபமான வழி. இப்படிப் பயிற்சி செய்வதும் யாருக்கும் தெரியாது.''

''அந்த உமா - ரமா சொன்னதெல்லாம் பெண்களுக்காகத்தானே?'' என்று ஒரு நப்பாசையுடன் ஈஸ்வரன் கேட்டார்.

''இதுவரை அவங்க சொன்ன உடற்பயிற்சிகளை ஆண், பெண் இருபாலருமே செய்யலாம். நாளைய மாதர் சங்கக் கூட்டத்தில்தான் பெண்களுக்கு மட்டுமேயான - தனியறையோ, தனி நேரமோ தேவையில்லாத - சில பயிற்சிகளை சொல்லித் தரப் போறாங்க'' என்றாள் பார்வதியம்மாள்.

- ஜி. எஸ். எஸ்.

உங்கள், தோழி!

★ எய்ட்ஸ் பற்றிய கட்டுரை பயன் அளிப்பதாக இருந்தது. எங்களுடைய மனத்தில் எழுந்த பல கேள்விகளுக்கும் பதில் அளிப்பதாக இருந்தது. தொடரட்டும் தங்கள் பணி. வாழ்த்துக்கள்.

ஈரோடு, ராதிகா.

★ யாரோட பழகி வாழறோமோ அவங்க குணம் நம்மிடம் பிரதிபலிக்கும்னு சொல்வாங்க. இந்த மாதிரி அசிங்கங்களை முடிந்தால் உதாசீனப்படுத்து. முடியலையா அதை உள்வாங்கிட்டு நல்ல முறையில வெளிப்படுத்து... அன்புக்கும் பண்புக்கும் பெயர் போன நம் நாட்டில் மனிதநேயம் இப்போது குறைந்து வருவது கண்கூடு. ஒருவரோடு ஒருவர் தவறு களை மறந்து பரஸ்பர சிநேகம் கொள்ளத் தூண்டும் ''மண்ணாய் இரு' கதையின் வரிகள் அற்புதம். ஆசிரியருக்குப் பாராட்டுகள்.

சென்னை - 91, நாகலக்ஷ்மி சுவாமிநாதன்.

★ தண்ணீருக்குப் பஞ்சமான இடத்தில் தாகத்தால் தவித்த நாய்க்கு, பூஜைக்கு வைத்திருந்த நீரில் பகுதியை முதலில் அளிக்குமாறு பரமாச்சாரியார் கருணையுடன் பணித்தது பற்றிப் படித்தேன். காஞ்சி மடத்தில் ஓர் இரவு தங்கிய ஒரு பக்தர் தெரிவித்த அதே போன்ற ஒரு நிகழ்ச்சி இது -

பெரியவர் சயனித்திருந்த அறையில் ஒரு எலி இரவெல்லாம் குறுக்கும், நெடுக்குமாக அவரது திருமேனியின் மீது கூட ஓடித் தொல்லை கொடுத்துக் கொண்டிருந்ததை வெளியில் இருந்து பார்த்தவர்கள் பதைத்தார்கள். உள்ளே பிரவேசித்தால் அவர் எழுந்து விடுவாராதலால், அதுவும் அபசாரம் ஆகி விடும் என்பதால் செய்வதறியாது தவித்தார்கள். காலையில் அதை விரட்டி, அது நுழைந்த (கழிவுநீர்த்) துளையை அடைக்க முற்பட்ட போது, சுவாமிகள் தடுத்து, ''இவ்வளவு பெரிய அறையில் நான் மட்டும்தான் இருக்கலாம், அந்த எளிய ஜீவனுக்கு இடமில்லையா? அதனால் எனக்கு எந்தத் தொந்தரவுமில்லை. நான் இரவு நிம்மதியாகவே தூங்கினேன். அப்படியே இருக்கட்டும்'' என்றார்கள். உண்மையில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெளியில் இருந்தவர்கள் மட்டுமே!

சிட்லபாக்கம், அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

★ வாழும் மகான்கள் கட்டுரை மெய்சிலிர்க்க செய்தது. பெரியவாளின் படம் பூஜை அறையில் வைத்து வழிபடத்தக்க வகையில் பிரசுரித்த மங்கையர் மலர்க்கும் கட்டுரை ஆசிரியை மஞ்களா ரமேஷுக்கும் வணக்கம் கலந்த நன்றிகள்.

கருங்கல்பாளையம், ஆர். மகாலட்சுமி.

★ தை மாதம் பிறந்து பலர் வீட்டினில் திருமணம் நடக்க உள்ள இந்த நேரத்தில் பொன்னகையே புன்னகையோ இணைப்பு வெளியிட்ட உங்களுக்கு நன்றி. பொன் வைக்கும் இடத்தில் பூ வைப்பது போல என்பார்கள். நானும் எங்கள் வீட்டு நகைகள் வைக்கும் பீரோவில் இலவச இணைப்பையும் வைத்து விட்டேன். எப்போது தங்க நகையோ, முத்துக்களோ, வெள்ளியோ, வைரங்களோ வாங்கச் சென்றாலும் இந்தப் புத்தகத்தை நகை வாங்கச் செல்லும் அனைவரும் படிக்கவே இந்த ஏற்பாடு. ஆண், பெண் அனைவரும் படிக்க வேண்டிய புத்தகம் இந்த இலவச இணைப்பு.

காரைக்கால், ஹானஸ்ட் ரவிசங்கர்.

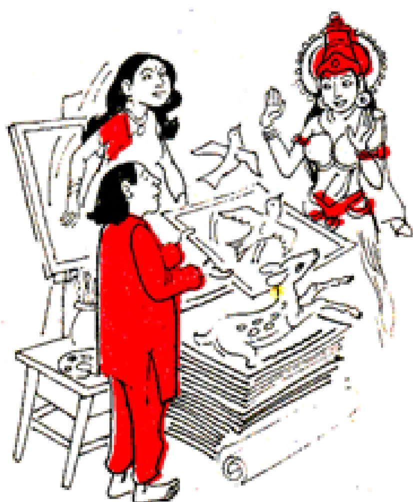
★ ருக்மிணி பார்த்தசாரதியின் கதை அருமை. தாய் - மகள் இருவருக்குமிடையே எத்தனை வித்தியாசம்! மகிழ்ச்சிகளும் பொதுநலத்தோடு இருக்க வேண்டும் என அழகாகக் கூறுகிறார்.

மல்லசமுத்திரம், மோகனா.

★ பருவமடையும் தருவாயிலுள்ள பெண் குழந்தைகளிடமும், பருவமடைந்த பெண்களிடமும் எப்படி ஒரு தாய் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை எடுத்துக் கூறியிருந்த பவதாரிணியின் கட்டுரை தாய்மார்களுக்கு நல்லதொரு ஆலோசனைப் பெட்டகமாக அமைந்திருந்தது!

திருச்சி - 2, ராஜேஸ்வரி ராம்குமார்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!



வெற்றி வேண்டுமா தீட்டுங்கள் மனச்சித்திரம்!

'நீ எதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறாயோ அதுவாகவே ஆகி விடுவாய்' என்கிறார்கள் மனவியல் நிபுணர்கள். இன்னும் பலவாறாக மனதின் வலிமையைச் சிந்தனையின் சக்தியை எடுத்துச் சொல்கிறார்கள்.

ஒரு ஓவியன் இருக்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். மிக அழகாக எல்லாவிதமான காட்சிகளையும் வரையக் கூடியவன். அவன் மேலும் மேலும் ஆர்ட் தாள்களில் வரைந்து குவித்தவண்ணமே இருக்கிறான். மிக நேர்த்தியான உள்ளமைப்பும் வெளிப் பொலிவும் பொருந்திய அழகிய மாளிகை. போர்ட்டிகோவில் லேஃப்ரன் பிங்க் கார், கொள்ளை அழகுள்ள குழந்தையுடன் அவன் மனைவி. இப்படி ஒரு படம்.

மணியும் முத்துமாய் அருங்கலப் பெட்டகம் வரைகிறான். அணிகளின் டிசைனே டிசைன். அத்தனை அசலான செதுக்கல் அமைந்த வடிவமைப்பு நகைகளில்.

இப்படியே ஒரு ஊர், கட்டிடங்கள் நிறைந்த பெரிய அகல வீதி, போக்குவரத்து நியதி தவறாத வண்டிகள், அவையும் நூதன வடிவில் கச்சிதமாகவும் கட்டமைந்தவையாகவும் சிக்கென்று இருக்கின்றன. பார்த்தாலே கருத்தைக் கவர்கிற மாதிரி ஒவ்வொரு படமும் அமைந்திருக்கிறது. அவன் தான் செய்யும் காரியத்தில் தீவிரமாக, ஆத்மார்த்தமாக ஈடுபட்டான். அங்கே மனச் சலனமே இல்லை.

இந்த மாதிரி சுமார் நூறு படங்கள் வரைந்து தன் இஷ்ட தேவதைக்குச் சமர்ப்பிக்கிறான் அந்த ஓவியன். அந்தத் தேவதை அவனுடைய திறமையில் மகிழ்ந்து போகிறது.

அவனுக்கு ஒரு வரம் கொடுத்து விடுகிறது. அவன் வரைந்த ஒவ்வொன்றும் உயிர் பெற்று எழும்படி வரம் தந்து விடுகிறது. அவன் தூரிகையால் எவ்வளவு கவனத்துடன் ஓவியமைப்பையும் வண்ணக் கலவையையும் கட்டுமான நேர்த்தியையும் பார்த்துப் பார்த்துக் கிட்ட நின்று தூர நின்று வெவ்வேறு கோணங்களில் ஆராய்ந்து அலசி அமைத்தானோ அத்தனையே தெளிவோடும் கம்பீரத்துடனும் அவனுடைய காட்சிகள் நிஜங்களாயின. அடடா, இந்த மாளிகைக்கு உப்பரிகை வைக்காமல் போய் விட்டேனே! என்றோ இந்த முத்து மாலைக்குப் பதக்கம் வைக்காமல் மறந்து விட்டேனே என்றோ அவன் வருந்தப்படும்படி நேரவேயில்லை. கண்ணெதிரில் வந்து நின்ற காட்சிகளைத் தத்ரூபமாக அவனுடைய ஓவியங்கள் ஏற்கெனவே வரைந்திருந்தன.

ஓவியனைப் பற்றி இவ்வளவும் சொல்லக் காரணமிருக்கிறது. நாம் எல்லோரும் ஓவியர்கள். சிந்தனை என்கிற தூரிகையை எடுத்து மனதில் உள்ள அபிலாஷைகளுக்கெல்லாம் வடிவம் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். தப்பித் தவறியும் அழிவு சார்ந்த எண்ணங்கள் வரக் கூடாது. மேலே குறிப்பிடப்பட்ட ஓவியன் புலி வரைந்திருந்தால் என்ன ஆயிருக்கும்? தேவதையின் வரத்தால் அதுவும் நிஜமாக எழுந்து வந்து அடித்துச் சாப்பிட்டிருக்கும்.

அந்த மாதிரி ஒரு குறிப்பிட்ட திட்டத்துக்குக் காட்சியை சிந்தனைத் தூரிகை வரையும்போதே எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிட்டுக் கம்பெனி முழுகிப் போகும், நகை வாங்கிச் சேமிப்பு செய்தால் விற்கப்



போகும் போது அநியாய சேதாரம் போகும். வீட்டு மனை வாங்கிப் போட்டால் எவனாவது குடிசை போட்டுக் கொள்வான். எந்த வகையிலும் முதலீடு செய்ய மனசில்லை. பதினைந்து வருடத்துக்கு முன் கிடைத்த முக்காலணா பணத்தை அப்படியே முக்காலணாவாகவே வைத்துக் கொள்கிறேன். அது தொலைந்து விட்டதா என்று அடிக்கடி உள்ளங்கையைப் பார்த்து விரல்கள் ஐந்தும் சரியாகவே இருக்கிறதா என்று நொடிக்கொரு தரம் எண்ணிப் பார்த்துப் பின் இப்போதைய பண வீக்கத்தில் பற்றாக்குறையால் ஆற்றாமைப்பட்டு பொருளாதாரத்தில் வெற்றி பெற்றவர்களைப் பார்த்துக் குமுறி 'அதெல்லாம் நல்ல பணமில்லை' என்று வயிறெரிந்து சிந்தனை என்கிற தூரிகை தொட்டு நல்லதையே நினைத்து நலத்தையே அடையத் தெரியாத குறை.

ஏழ்மையைக் கவிஞர்களும் எழுத்தாளர்களும் கொண்டாடுவார்கள். 'வறுமையில் செம்மை' என்பார்கள். நியாயங்களும் மானுட நேயங்களும் தர்மங்களும் வறுமையிலேயே தழைப்பனவென்று சொல்வார்கள். ஆனால் முன்னேற்றம் போதிப்பவர்கள் Personality Development கற்பிக்கப் புகுந்தவர்கள் வறுமையைப் பெருமைப்





படுத்துவதில்லை. ஒருவன் ஏழையாகப் பிறந்து ஏழையாகவே இருப்பதற்காக பெருமைப்பட முடியாது. பெருமைப்படக் கூடாது. தான் மேலே வருவதோடு மற்றவர்களையும் மேலே எழுப்ப வேண்டும். எந்த மட்டத்தில் இருக்கிறானோ அதை விட இன்னும் கொஞ்சம் இன்னும் கொஞ்சம் மேலெழும்ப வேண்டும். ஏழ்மையைக் கடந்த வெற்றியாளன் சுயவனாய் இருக்க

"சினிமா நட்சத்திரங்களுக்கு
கூந்தல் பிரச்சனையே
இல்லைனு யார் சொன்னது?

என்னோட கூந்தல் கூட
நுனில உடைஞ்சு போய்
சரியில்லாமத்தான்
இருந்தது...





இஞ்சி வறுவல் :

இஞ்சியைத் தோல்சீவி வட்ட வடிவமாக நறுக்கி எண்ணெயில் பொரித்து, சர்க்கரைப் பாகில் (இரட்டைக் கம்பிப் பதம்) போட்டு எடுத்து பாட்டிலில் வையுங்கள். தினம் ஒன்றிரண்டு வீதம் வாயில் போட்டு மென்று நீரை உறிஞ்சுங்கள். கடைசியில் சக்கையைத் துப்பிவிடவும். ருசியாக இருக்கும். சாப்பிடும் போது விறுவிறுப்பாக இருக்கும். பித்த சம்பந்தமான ஒரு நோயும் அணுகாது.

– கமலா

வேண்டியதில்லை. திரைப்படங்களில் காண்பிக்கப்படுவது போல செல்வந்தர்களும் சாதனையாளர்களும் நேயமும் நியாயமும் விட்டவர்கள் என்பதில்லை. எத்தனை உதாரணம் வேண்டும்?

இப்படிப் பணமும் பண்பும் வெற்றியும் நிரம்பப் பெற சிந்தனைத் தூரிகையை சீரிய முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். சின்னச் சின்ன உதாரணங்கள் சொல்லலாம்.

ஒரு எளிய குடும்பத் தலைவி வீடு கட்ட ஆசைப்படுகிறாள். கணவனின் சின்ன சம்பாத்தியத்துடன் தானும் ஒரு எருமை வளர்த்து பால், தயிர், வெண்ணை அக்கம் பக்கத்தில் அடக்கமாக விற்றுச் சம்பாதிக்கிறாள். சிறுகச் சிறுக சேமித்து பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கியவருக்கென்று வழங்கப்பட்ட மனையொன்றை ஆயிரம் போட்டிகளுக்கும் அடாவடிகளுக்கும் மத்தியில் சரியான நபரின் நேரடிப் பார்வை காரணமாகவே பெறுகிறாள். முதலில் ஷீட் போட்டும் பின்பு தளம் போட்டும் ஒரு கச்சிதமான வீட்டைக் கட்டிக் கொண்டு சுற்றிக் காய்கறித் தோட்டமும் அமைக்கிறாள். வீட்டை வைத்தும், காய்கறி வருமானத்திலும் குழந்தைகளின் படிப்பு, திருமணம் எல்லாமே ஆகிறது. கணவன் நெஞ்சு நிமிர்த்தி நடக்கிறான். இல்லையா பின்னே! அவன்தானே அவள் பின்னால் தார்மிக பலமாய் நின்றவன்? ஒவ்வொன்றிலும் ஒத்துழைத்தவன்?

நாற்பத்தைந்தாவது வயதில் கணவன் வேலை நீக்கத்துக்கு ஆளாகி வீடு வந்து சேர்ந்தான். நாற்பத்திரண்டு வயது பெண்மணி அன்று வரை பெரிதாக எதையும் சேர்த்து வைத்திருக்கவில்லை. கணவன் கேட்டான், ''மொத்தப் பணத்தைப் போட்டு வரும் வட்டியில் நாம் காலம் தள்ள முடியுமா? கஞ்சியோ கூழோ ஆகாதா?'' என்று. மனைவி சொன்னாள், ''ஏன் நாம் கஞ்சியோ கூழோ குடிக்க வேண்டும்? நம் குழந்தைக்கு தினப்படி நல்ல சத்துள்ள உணவு அவசியம் வேண்டும். எனக்கு புரோட்டினூல்ஸ், உங்களுக்கு ரஸ்தாளி வாழை எல்லாமே தேவை. நீங்கள் தாராளமாக சம்பாதிப்பீர்கள். நீங்கள் நிரந்தர வேலையில் இருந்த போது செலவழித்ததை விட இன்னும் நன்றாகவே இருப்போம்'' என்றாள்.

''எனக்கு என்ன வேலை தெரியும்? இந்த வயதில் எவன் வேலை கொடுப்பான்?'' என்று கவலைப்பட்டான் கணவன்.

''நான் ஐந்து வாரம் எலுமிச்சை தீபம் ஏற்றுகிறேன். அதற்குள் உங்களுக்குக் கிடைத்து விடும் ஒரு வழி'' என்றாள். இங்கு கமிஷன் ஏஜென்சி பிடிபட்டது. ஐந்து ரூபாய் லாபம் பத்து ரூபாய்க்கு அலைந்து பிடிக்க வைத்தது. நூற்றின் தேடல் ஆயிரங்களில் முடிந்தது. நாலே வருடங்களில் அடிபட்டவர் புது மனிதனானார். இது சிந்தனையென்னும் தூரிகை வடித்த மந்திரச் சித்திரம்.

சின்னச் சின்னதையெல்லாம் விடாமல் பிடியுங்கள்.

கிரகப்பிரவேசம் பத்து நாளில். ஒரு ஆயிரம் என்றால் ஒரு ஆயிரம் கூட அடித்துப் போட்டாலும் கிடையாது. ஏதோ வீட்டு மட்டில் குறைக்காமல் பண்ண வேண்டும். பத்து பெண்களுக்கு ரவிக்கைத் துணி உடம்பு நிறைய ஆகும்படி 80 செ.மீ. தலா வைத்துத் தர வேண்டும் என்று மாமியார் ஆசைப்படுகிறார். வீடு கட்டிய பெண்மணி வழிவகை தெரியாமல் நிறைகிறார். கணவரைக் கேட்டால் எகிறி விழுவார். தாய் தந்தை லோகாயாதமாகச் செய்ய ஆசைப்படுகிற சீரைத் தானே இட்டு நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு. அது தானே நியாயம்! பெண்ணைப் பெற்ற காரணத்துக்காகவே வயதானவர்கள் வருத்தம்பட விடலாமா? அவர்கள் வந்து வாழ்த்துவதே சீர் அல்லவா?

சித்திரமென்னவோ தீட்டப்பட்டு விட்டது, எண்ணத் தூரிகையாலே. தலா நாற்பது ரூபாயில் பளிச்சென்ற வண்ணங்களில் உயர்ந்தரக 'க்விலி' ரவிக்கைத் துண்டுகள். எங்கே! எங்கே! என்று தேடிக் கொண்டே செல்கிறார். யாரோ தகவல் தருகிறார்கள். வட்டியில்லாமல் தவணைகளில் அதுவும் பத்து தவணைகளில் அவள் வேலை செய்யும் அலுவலகத்துக்கு மட்டும் சலுகையில் சப்ளை செய்யும் வியாபாரி பற்றி. கடையில் போய்ப் பார்த்து வாங்கி முறைப்படி ஃபாரங்களில் கையெழுத்திட்டு முதல் தவணையையும் கொடுத்து நெஞ்சு கொள்ளாத சந்தோஷத்துடன் வீடு வருகிறார். மாமியாரின் ஆசை நியாய

மானதுதான். அது அவருடைய லட்சியமாகவோ அல்லது கனவாகவோ கூட இருக்கக் கூடும். அது ஆடம்பரமில்லை. அது ஒரு அவசியமான அனாவசியம். இப்படி குட்டிக் குட்டி வெற்றிகளுக்கெல்லாம் சிந்தனைத் தூரிகை வேண்டும்.

என் பிள்ளை இப்படித்தான் வளர்வான். இப்படிப் படிப்பான் இப்படி வாழ்வான்.

என் மகள் இப்படி உயர்வாள். இப்படி வாழ்க்கைப்படுவாள். பிறருக்குப் படிப்பினையாக வாழ்வாள்.

என் ஊர் இப்படியிருக்கும். இந்த மாதிரி கொள்கையிருக்கும். அந்தக் கொள்கை இல்லாத வட்டத்தில் நான் வளைய வர மாட்டேன் என்கிற முறையில் சிந்தனைத் தூரிகை புள்ளி போட வேண்டும். பேர்ல் எஸ். பக் சீனத்துக் குடியானவனை மையமாக வைத்து ஒரு நாவல் எழுதினார். அந்த நாவல் நோபல் பரிசு பெற்றது. அதன் கதாநாயகன் ஏழைக் குடியானவன். அவன் சக்திக்கேற்றபடி ஒரு அடிமைப் பெண்ணைக் கல்யாணம் முடித்து அழைத்து வருவான். அவள் ஒரு சீமான் வீட்டில் அடுப்பங்கரைச் சேவகம் செய்த அழகற்ற பெண். சில நாளில் அவள் கர்ப்பம் தரிப்பாள். மாதம் ஏற ஏற கணவன் கவலைப்படுவான். அவனுடைய எசமான் வீட்டில் அடிமைத் தோழி யாராவது இருந்தால் உதவிக்கு வரவழைத்துக் கொள்ள யோசனை சொல்வான்.

அப்போது அந்தக் கதாநாயகி ஒரு நீளமான வசனம் பேசுவாள். திருமணம் ஆன நாள் முதலாய் அந்த அனாதைப் பெண் கணவனிடம் பேசும் முதல் நீளமான பேச்சுதான்.

''நான் அடிமை வேலை செய்த அந்த வீட்டுக்குள் என் மகனுடன்தான் காலடி எடுத்து வைப்பேன்'' என்பாள். இன்னும் சொல்வாள். ''என் மகனைத் தோளில் சார்த்திக் கொண்டு நான் போவேன். அவன் மேனி மீது சிவப்பு அங்கி இருக்கும். சிவப்புப் பூப்போட்ட டிரௌசர்களை அவன் அணிந்திருப்பான். தலையில் அவனுக்கு 'புத்தர் சித்திரம்' முகப்பில் நெய்த சின்ன குல்லா வைத்திருப்பேன். புலி முகம் தீட்டிய குஞ்சு பூட்ஸ்களை அவன் பாதங்களுக்கு அணிவித்திருப்பேன். நானும் புதிய காலணிகளை அணிந்திருப்பேன். கறுப்பு சாட்டினில் தைத்த புதிய 'கோட்' அணிந்து நான் வேலை செய்த சமையல்கட்டில் நிற்பேன் கொஞ்சம் நேரம். பிறகு 'வயதான சீமாட்டி' அமர்ந்திருக்கும் பிரும்மாண்டமான கூடத்தில் நுழைவேன். என்னையும் என் மகனையும் எல்லோரும் பார்ப்பார்கள்'' என்பாள்.

குடியானவக் கணவன் மூச்சு விடாமல் தன் மனைவி சொன்னவிதத்திலேயே எத்தனை நேர்த்தியாக அவள் முன்கூட்டியே முழுவதையும் யோசித்து வைத்திருக்கிறாள் என்று வியந்து போவான். அவள் சித்திரத்தை நனவாக்க மூன்று 'சில்வர்' எடுத்துக் கொடுத்து விட்டுப் பின்பு ஏதோ நினைத்தவனாய் எப்போதோ 'மூட்' வந்தால் சூதாட வேண்டும் என்ற நப்பாசைக்கு பத்திரப்படுத்தியிருந்த நாலாவது 'சில்வரை'யும் எடுத்துத் தருகிறான்.

அந்தப் பெண்தான் நினைத்தபடியே 'பெரிய வீட்டு'க்குப் போனாள், புது வருடத்தின் இரண்டாவது தினத்தில். 'கேக்'களையும் குழந்தையையும் சுமந்து கொண்டு பின்னால் கணவன் தொடர.

துல்லியமான சிந்தனைக் கோலங்கள் நிஜமாகின்றன. நம் தேசத் தலைவர்கள் நாட்டின் முன்னேற்றத்தைக் கனவுச் சித்திரமாகத் தீட்டிப் பார்த்தார்கள். பாரதியாருக்கு 'ஆனந்த சுதந்திரமடைந்து விட்டோமென்று ஆடுவோமே பள்ளு பாடுவோமே' என்று சுதந்திரத்துக்கு முன்கூட்டியே பாட முடிந்தது.

விவேகானந்தர் ஆன்மிகச் சித்திரம் தீட்டினார். நிவேதிதா தொண்டின் சித்திரம் தீட்டினார்.

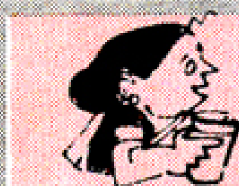
காலிழந்த பின்பும் சுதா சந்திரன் நாட்டியச் சித்திரம் தீட்டினார். ஜி.டி. நாயுடு தொழில் சித்திரம் தீட்டினார். இராஜாராம் மோஹன்ராய் பெண் விடுதலைச் சித்திரம் தீட்டினார்.

சிந்தனை என்னும் தூரிகையெடுத்து சித்திரம் தீட்டுங்கள். மொத்தையாக அல்ல. குழப்பமாக அல்ல. கட்டை வண்டி வரைந்து அடுத்து கம்ப்யூட்டர் என்றது மாதிரி பொருத்தமில்லாமல் அல்ல. ஒரே நூலாக, தெளிவாக, ஒன்றன் மேல் ஒன்று ஏறாமல், வரைந்து வரைந்து நிஜமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மந்திரமில்லை. மாயமில்லை. அத்தனையும் சத்தியமாகவே நிஜமாகும். தேவை - முழுமையான ஈடுபாடு, அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை!

- மாலதி

பெரிய தெல்லிக்காய் சீசன் இது. நிறைய வீடுகளில் உப்பில் தெல்லிக்காய் ஊறிக் கொண்டிருக்கும். அந்த தெல்லிக்காயை எடுத்து சாமி சிலைகள், வெள்ளி, பித்தளை பாத்திரங்களைத் தேய்த்துக் கழுவிப் பாருங்கள். புளி போடுவதைவிட நீண்ட நேரம் பிரகாசித்து நிற்கும்.

- சாந்தாசிவம்



கேபிள் டீ.வி.யால் கெடுதலான்னு சொல்லத் தெரியலே!

21–ஆம் நூற்றாண்டை நோக்கி முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் இந்த யுகம் கம்ப்யூட்டர் யுகம். 'சேடலைட்' என்றழைக்கப்படும் செயற்கைக் கோள்கள் ஆட்சி செய்யும் யுகம். உலக நிகழ்ச்சிகளை இருந்த இடத்திலிருந்து பார்க்கத்தான் எத்தனை வசதிகள்! ஸ்டார் பிளஸ், ஸ்டார் டீ.வி., எம்.டி.வி., கேபிள் டீ.வி. இன்னும் எவ்வளவோ!

மேலே சொன்ன அனைத்தையும் தங்களது வீட்டின் முன்னறையில் டீ.வி. முன் அமர்ந்து அனுபவிப்பவர்களில் முக்கிய இடத்தை வகிப்பவர்கள் தாய்மார்கள், மற்றும் குழந்தைகள். இவர்களை கேபிள் டீ.வி. மற்றும் ஸ்டார் டீ.வி. எப்படி பாதிக்கிறது?



ஜெயலக்ஷ்மி

திருமதி ஜெயலக்ஷ்மி ராஜகோபாலன் :

''முன்பெல்லாம் 5:30க்குப் பிறகுதான் நம் டீ.வி. நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கும். அதனால் பாதிப்பு அதிகமாக இல்லை. வீட்டு வேலைகளும் ஏறக்குறைய முடிந்து விடும். குழந்தைகளுக்கும் அதிகம் பாதிப்பு இல்லை. ஆனால் கேபிள் டீ.வி. மற்றும் ஸ்டார் டீ.வி. வந்த பிறகு அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவது என் போன்ற தாய்மார்கள்தான். 'காசையும் கொடுத்துத் தேளையும் கொட்டிக் கொள்வது' என்பது இதற்கு மிகவும் பொருந்தும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் டீ.வி. முன் உட்காரும் குழந்தைகளை விரட்டுவதா? அவர்கள் தேவைகளை கவனிப்பதா? என்கிற டென்ஷன். காலை அவசரம் முடிந்ததும் நிம்மதியாக நம் வேலைகளை கவனிப்போம் என்றால் முடிகிறதா? அதுவும் இல்லை. ஸ்டார் டீ.வி.யில் அப்பொழுதுதான் சுவாரஸ்யமான நிகழ்ச்சிகளை ஒளி பரப்புவார்கள்.

அதையும் மீறி வேலைகளை முடித்து விட்டு நிமிர்வதற்குள் மணி 1:00 ஆகி விடும். சிறிது ஓய்வு எடுக்கலாம் என்றோ, புத்தகங்களைப் படிக்கலாம் என்றோ நினைப்பதற்குள் மணி 1:30 ஆகி விடும் அடாடா! அந்த நேரம் கேபிள் டீ.வி.யில் தமிழ் சினிமா போடும் நேரம் ஆயிற்றே! மாதா மாதம் பணத்தையும் கட்டி விட்டு நிகழ்ச்சிகள் பார்க்கா விட்டால் எப்படி! படம் முடிய மணி 4:00 ஆகி விடும். சில நேரங்களில் குழந்தைகள் கூட வந்து விடுவார்கள். விதவிதமான டிபன்கள் போய் பிரெட், ஸ்நாக்ஸ் என்று ஆகிவிடும் நிலை.

நாம் டீ.வி. முன் உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்க்கும் குழந்தைகள் யூனிஃபார்மைக் கூட கழற்றாமல் கையில் ஸ்நாக்ஸ் வைத்துத் தின்று கொண்டே விளையாடக் கூடப் போகாமல் டீ.வி. முன் உட்கார்ந்து விடும் அவலம். கேட்டால், 'நீ மட்டும் கார்த்தாலேர்ந்து பார்க்கறேயே' என்று திருப்பித் தாக்கும் கொடுமை. இதனால் குழந்தைகளின் தேர்வு முடிவுகளில் கணிசமான மதிப்பெண் குறைவுகள். நாமும் வெளியில்



பாலா

செல்லும் வேலைகளை சரிவர கவனிக்க முடியாத நிலை. அப்பப்பா! இந்த கேபிள் டீ.வி. மற்றும் ஸ்டார் டீ.வி. யால் கணிசமான பாதிப்பு இருக்கிறது என்பதே என் கருத்து.''



* கௌசிக்

* ஸ்வாதி



திருமதி பாலா நரசிம்மன் :

''கேபிள் டீ.வி. மற்றும் ஸ்டார் டீ.வி. என் போன்றவர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்தான். குழந்தைகள் கணவர் என்று எல்லோரும் வெளியே சென்ற பிறகு எத்தனைதான் புத்தகங்கள் படிப்பது? வேலைகளும் 10:00 மணிக்குள் முடிந்து விடும். அக்கம் பக்கம் பேசலாம் என்றாலும் வம்பில் மாட்டிக் கொள்வோமோ என்ற பயம்.

கேபிள் டீ.வி. மற்றும் ஸ்டார் டீ.வி. இருப்பதால் பொழுது போவது சிரமமாக இல்லை. உலகில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை இருந்த இடத்திலிருந்து பார்க்கும் ஆனந்தமே தனிதான். மேலும் சினிமா தியேட்டரில் எல்லோருடனும் உட்கார்ந்து சினிமா பார்ப்பதை விட ஏகாந்தமாய் வீட்டில் உட்கார்ந்து பார்க்கும் சுகமே அலாதிதான்.

குழந்தைகளுக்கும் பல நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க முடிவதால் அவர்களது பொது அறிவும் வளருகிறது. குழந்தைகள் இருக்கும் போது அவர்களுக்குத் தேவையான நிகழ்ச்சிகளை மட்டுமே பார்க்க அனுமதித்தால் அவர்களின் படிப்பும் பாதிக்காது. மேலும் காலை நேரத்தில் ஸ்டார் டீ.வி.யில் போடும் கார்ட்டூன் படங்களுக்காகவே குழந்தைகள் சீக்கிரம் எழுந்து கொண்டு தாய்மார்களின் காலை நேர பரபரப்பைக் குறைக்கின்றன. மொத்தத்தில் கேபிள் டீ.வி.யால் பாதிப்பு இல்லை என்பதே என் எண்ணம்.''

செல்வி ஸ்வாதி :

''எனக்குக் காலம்பற கார்ட்டூன் பார்க்கணும்னு ஆசைதான். ஆனால் நான் டீ.வி. போட்டால் எங்கம்மா அணைச்சுடுவாங்க. 1:30க்கு ஸ்கூல்லேர்ந்து வருவேன். வந்ததும் கேபிள் டீ.வி.யிலே போடற தமிழ் சினிமா பார்ப்பேன். சீக்கிரமா ஹோம் ஒர்க் முடிச்சுட்டு சாயங்காலத்திலேர்ந்து இராத்திரி 10:30 வரைக்கும் டீ.வி. பார்ப்பேன். லீவு நாட்களில் முழுக்க முழுக்க எல்லா நிகழ்ச்சிகளும் பார்ப்பேன். ஸ்டார் டீ.வி.யிலே காண்பிக்கிற ஸ்போர்ட்ஸ் எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். எக்ஸாம் சமயத்துலேதான் படிப்பேன். அப்போ டீ.வி. பார்க்கிறதைக் குறைச்சுப்பேன். இராத்திரி லேட்டா தூங்கறதாலே காலம்பற எழுந்துக்க நாழியாகும். எங்கம்மாதான் எழுப்பி விடுவாங்க. டீ.வி. நிகழ்ச்சிகள் எனக்குப் பிடிக்கும்னு சொல்லத் தெரியறதே தவிர அதனால் கெடுதலா நல்லதான்னு எனக்குத் தெரியலை.''

கௌசிக் :

''காலையில் ஸ்கூலுக்குப் போற அவசரத்துல கொஞ்சம் நிகழ்ச்சிகள் பார்ப்பேன். நல்ல கார்ட்டூன் படம் இருந்தா சீக்கிர மாகவே எழுந்து கொண்டு விடுவேன். டீ.வி. பார்த்துட்டு ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பு வேன். சீக்கிரமா எழுந்திருப்பதால் சீக்கிரம் ஸ்கூலுக்குப் போக ரெடியாவேன். சாயந் திரம் வந்ததும் ஹோம் ஒர்க் முடிச்சுட்டு டீ.வி. பார்ப்பேன். ஸ்டார் டீ.வி.யில் போடற நிகழ்ச்சிகள் எனக்குப் பிடிக்கும். பரீட்சை சமயத்தில்தான் எனக்குக் கஷ்டம். படிப்பது முக்கியம் என்றாலும் டீ.வி. நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க முடிவ இல்லை என்கிற குறை உண்டு. என்னைப் பொறுத்த வரையில் கேபிள் டீ.வி. ஸ்டார் டீ.வி. முதலியவைகளால் பாதிப்பு இருக்கிறது என்று சொல்லுவேன். அதே நேரத்தில் மாணவர்களுக்கு உபயோகமான நிகழ்ச்சிகளும் நிறைய உண்டு. அதைப் பார்ப்பதால் உலகில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.''

பேட்டி : புஷ்பா ராணி

புக் ஷெல்ஃப்

தாய்-சேய் மருத்துவம்

ஹோமியோ பதி மருத்துவ முறையில் எழுதியுள்ளார் ஓ. எம். பாலன்

விலை ரூ. 25.00

(கோமதி பதிப்பகம், 120/A, திரு.வி.க.சாலை, மம்சாபுரம் அஞ்சல், (வழி) இராஜபாளையம் - 626 110)

பொன் விழா

நாகை தருமன் எழுதியுள்ள சிறுகதைகள், உருவகக் கதைகள்

விலை ரூ. 18.00

(பேரறிஞர் அண்ணா பதிப்பகம், 16/1 பீட்டர் சாலைக் குடியிருப்பு, சென்னை - 600 014)

உங்கள் பெயரின்படி வெற்றிதரும் அதிர்ஷ்ட நேரங்கள்

ஆசிரியர் - ஜோதிடர்விட்டலாபுரம் ராஜன்

விலை ரூ. 10.00

MADRAS

சென்னையைப் பற்றிய விவரங்கள், மேப், பஸ், டிரெயின் நேரங்களுடன்.

விலை ரூ. 17.00

(இரண்டும் - கஸ்தூரி பப்ளிகேஷன்ஸ், 33, பத்ரியன் தெரு, சென்னை -600 001)

மனிதனுக்குள் ஒரு பயணம்

வாழ்க்கையின் வெற்றி, முயற்சி, தத்துவார்த்த விளக்கங்கள் என விவரிக்கிறார் ஆசிரியர் உத்ராமோகன்

விலை ரூ. 20.00

(ஸ்ரீ எஸ். பப்ளிஷர்ஸ், 4 - 5, தானப்ப செட்டித் தெரு, சென்னை - 5)

பெண்கள்?

இந்திரா காந்தி, சரோஜினி நாயுடு போன்ற வெற்றிகரமான பெண்களைப் பற்றி எழுதுகிறார் பெ. அம்சவேணி.

விலை ரூ. 15.00

(வனிதா பதிப்பகம், 9எ, மேக்மில்லன் காலனி, நங்கைநல்லூர், சென்னை - 600 061)

காந்த சிகிச்சை

காந்த சிகிச்சை மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் முறையைக் கூறுபவர் டாக்டர். எம். ஜி. அண்ணாதுரை.

விலை ரூ. 12.00

(ஹெல்த் விங்க்ஸ் வெளியீடு, 78, கத்திவாக்கம் மெயின் ரோடு, எண்ணூர், சென்னை - 600 057)

கடமை தருவது பெருமை

கடமையின் மூலமாகவே உரிமையையும், பெருமையையும் பெற முடியும் என உலகத் தலைவர்களை உதாரணமாகக் காட்டிக் கூறுகிறார் மெர்வின்.

விலை ரூ. 17.00

வெற்றிக்கு வழிகாட்டும் நல்ல குடும்பம்

நல்ல குடும்பமே சமுதாயத்தில் வெற்றியினை அளிக்கும் என்கிறார் மெர்வின்.

விலை ரூ. 13.00

(குமரன் பதிப்பகம், 2, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, த.பெ. எண் 6124, தி. நகர்., சென்னை - 600 017.)

நாகரிகத்தின் புதுமலர்ச்சி

உலகம் தழுவிய வாழ்க்கை முறையில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள், நமது முன்னேற்றத்திற்கு என்ன வழி இவற்றை ஆராய்கிறார் துறைவன்.

விலை ரூ. 38.00

பொன்னி நதிக்கரையில் புனித ஆலயங்கள்

காவேரி நதி ஆரம்பிக்கும் தலைக் காவேரி கோயில் முதல், பூம்புகார் நினைவாலயம் வரை எழுதியுள்ளார் எஸ். லட்சுமி சுப்ரமணியம்.

விலை ரூ. 30.00

முடிசூட்டு விழா

கோவி. மணிசேகரனின் சரித்திரச் சிறு கதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 34.00

நல்லவனின் கேள்வி

ஜனகனின் சமுதாயச் சிறுகதைகள் தொகுப்பு

விலை ரூ. 25.00

(நான்கும் - வானதி, கங்கை பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர்., சென்னை - 600 017.)

வங்கிகளில் சேமித்து வளமான தொழில் செய்வது எப்படி?

வங்கிகளில் சேமிப்பு முறைகள், கடன் வசதிகள் இவற்றை விவரிக்கிறார் எம். இராமச்சந்திரன்.

விலை ரூ. 12.00

(வசந்த் பதிப்பகம், 19, கண்ணதாசன் தெரு, முத்துக்குமாரசுவாமி நகர், எஸ். எஸ். காலனி, மதுரை - 625 016.)

முதலுதவி முப்பது

விளக்கப் படங்களுடன். ஆசிரியர் : எஸ். ஜனார்த்தன்

விலை ரூ. 15.00

சனிப்பெயர்ச்சி பலன்களும் பரிகாரங்களும்

12 ராசிகளுக்கும் கணித்தவர் - ஹனுமத் தாசன்

விலை ரூ. 7.00

பெண்களுக்கு உகந்த யோகாசனங்கள்

ஆசிரியர்: எஸ். ஜனார்த்தன்

விலை ரூ. 14.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 212, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 014)

பெண்ணறிவு என்பது...

பெண்ணின் அறிவு, கலாசாரம், பண்பாட்டு நம்பிக்கைகள் பற்றி விரிவாக ஆராய்கிறார் டாக்டர். தாயம்மாள் அறவாணன்.

விலை ரூ . 25.00

(தமிழ்க் கோட்டம், 11, இரண்டாம் தெரு, மோகன் நகர், புதுச்சேரி - 605 005)

வணக்கத்திற்குரிய வரதராசனார் கதை

குழந்தைகளும் படிக்கும் வகையில் எளிய தமிழில் எழுதியுள்ளார் ஆலந்தூர் கோ. மோகனரங்கன்.

விலை ரூ. 15.00

(வசந்தா பதிப்பகம், 21, தருமராசா கோவில் தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை - 600 016.)

75 வகையான சிரிப்புக் கதைகள்

விலை ரூ. 9.00

இலாபகரமாய்ப் புறா வளர்ப்பது எப்படி?

விலை ரூ. 18.00

திறன் வளர்க்கும் விடுகதைகள் - பாகம் - 1

விலை ரூ. 27.50

(மூன்றும் - தொகுப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு, மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர்., சென்னை - 600 017.)

நித்ய பூஜாமாலா

தினமும் செய்ய வேண்டிய பூஜைகளுக்கான ஸ்லோகங்கள் மற்றும் விசேஷ வைபவங்களுக்கான ஸ்லோகங்கள். அன்றாடம் போட வேண்டிய கோலங்கள்.

விலை ரூ. 16.00

(பதிப்பு - ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ். பிரதிகள் கிடைக்குமிடம், ஸ்ரீ பவானி புக் சென்டர், ஸ்டேஷன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.)

மூக்குக் கண்ணாடியின் பவர் மாறும் போது பலர் பழைய (கண்ணாடி) வில்லைகளைப் பயனற்றவை என எறிந்து விடுகின்றனர். இன்றைய நிலையில் ஒரு 'செட்'டின் (இரண்டின்) விலை சுமார் நூற்று ஐம்பது ரூபாய். அடுத்தாற் போல் உங்கள் குடும்பத்திலேயே ஒருவருக்கு (டாக்டரின் பரிந்துரைப்படி) அது தேவைப் படக்கூடும். அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு ஏழைக்குப் பயன் படலாம். எதுவும் இல்லாவிடில், அனாதை முதியோர் இல்ல நிர்வாகியிடம் சேர்ப்பித்தால் நிச்சயம் அங்கு யாராவது ஒருவருக்குப் பயன் படக் கூடும்.



- அ. ஷண்முகசுந்தரம்

✱ லக்ஷ்மி

✱ அலமேலு

✱ ரேவதி

பொருள் : முதியோர் உணவு

முதல் பரிசு ரூ 300/-

வெல்ல அடை

தேவையான பொருட்கள் :
கேப்பை மாவு - 500 கிராம்,
வெல்லம் - 300 கிராம்,
தேங்காய் - 1 மூடி,
ஏலக்காய் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்,
தேவையான நல்லெண்ணெய், அல்லது நெய்.

செய்முறை :

வெல்லத்தில் 4 டம்ளர் நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வெல்லம் கரைந்ததும் வடிகட்டி சுத்தம் செய்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதி வந்ததும் தேங்காய்த் துருவல், ஏலக்காய்ப் பொடி, கேப்பை மாவு எல்லாம் போட்டுக் கிளறி இறக்கி ஆற வைக்கவும்.

இம்மாத

வாழையிலையை ஏடுகளாக்கிக் கொள்ளவும். மாவு ஆறியதும் இலையில் எண்ணெய் தடவி மாவை போளி தட்டுவது போல் இலையில் தட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு இலையை எடுத்து விட்டு, எண்ணெய், அல்லது நெய் ஒரு ஸ்பூன் விட்டு திருப்பிப் போட்டு நன்றாக வெந்ததும் எடுக் கவும். எல்லா அடைகளையும் இதே மாதிரி செய்யவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவும். வெல்லம் சேரு வதால் அடை தீய்ந்து விடும். அதனால் அடுப்பை நிதானமாக்கவும். எண்ணெயை விட நெய் விட்டால் நல்ல வாசனையுடன் சுவையாக இருக்கும். வெல்லம் பிடிக்காதவர்கள் தேங்காய், உப்பு, பெருங்காயத்தூள் போட்டுச் செய்யலாம். இரண்டு தடவை வெந்து விடு வதால் குழந்தைகளும் சாப்பிடலாம்.

- அலமேலு ரங்கநாதன், மதுரை.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

கோதுமை ரவை டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :
கோதுமை ரவை - 2 ஆழாக்கு,
துவரம் பருப்பு - 50 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு - 50 கிராம்,
வெந்தயம் - சிறிது,
மிளகு - சிறிது,
சீரகம் - சிறிது (அனைத்தையும் ரவையாக மிக்ஸியில் உடைத்துக் கொள்ளவும்)

காய்கறி :

வெங்காயம், கோஸ், காரட், பட்டாணி, பீன்ஸ், காலிஃப்ளவர் (தேவையானால் உருளைக் கிழங்கு) - எல்லாம் ஒரு பிடி அளவு.

செய்முறை :

காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்கி, உப்பு சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில், ஒரு தேக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு தாளித்து 5 ஆழாக்கு தண்ணீர் விடவும். வேண்டிய அளவு உப்புப் போட்டு, தண்ணீர் கொதித்தவுடன், கோதுமை ரவை, து. பருப்பு கலவை இரண்டையும் கொட்டி, நன்கு கிளறவும். அரைவேக்காடு ஆகும் போது காய்கறிகளையும் வேகவைத்த தண்ணீரோடு கலந்து, வாணலியில் வெந்த ரவையுடன் நன்றாகக் கிளறி, வாணலி மூடியால் மூடிவைத்து, 5 நிமிடம் வேகவிடவும். சத்தான ருசியான உணவு தயார். இது சர்க்கரை வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம். (சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் கேரட், உ.கிழங்கு தவிர்க்கவும்) பச்சை புதினா, கொத்துமல்லி, அரை பச்சை மிளகாய் உப்புடன் சேர்த்து அரைத்து, சட்னியாக தொட்டுக் கொள்ள, சுவை, சத்து இரண்டும் கூடும்.

- எஸ். ரேவதி, சென்னை - 17.



* ரூபி

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

கேரட் நூடுல்ஸ்

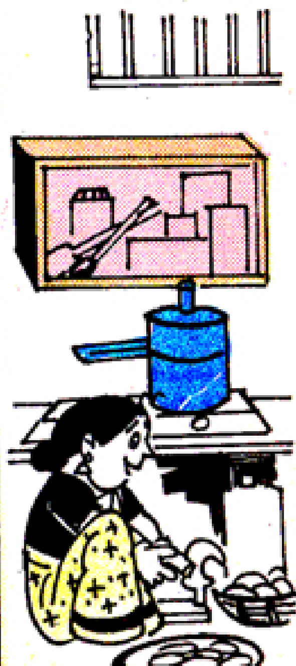
இல்லத்தரசி

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - 1/2 கிலோ,
பச்சரிசி - 200 கிராம்,
புதினா - 1 கட்டு (சின்னது),
கேரட் - 2 (பெரிசு)
இஞ்சி - 1 சின்ன துண்டு,
புளி - சிறிது,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

பொடி செய்ய வேண்டிய சாமான்கள் :

மல்லி விதை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
து. பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உ. பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
எள்ளு - 2 டீஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - 50 மில்லி,
கடுகு - 2 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - 2 ஆர்க்கு,
பச்சை கொத்துமல்லி - 1 கட்டு (சின்னது)



செய்முறை :

புழுங்கலரிசி பச்சரிசி இரண்டையும் சேர்த்துத் தண்ணீரில் ஊறப் போட வேண் டும். அரிசி நன்றாக ஊறின பிறகு களைந்து தண்ணீரை வடிகட்டி கிரைண்டரில் போட்டு தண்ணீர் தெளித்து நைசாக அரைத்து எடுக்க வேண்டும். பிறகு கேரட்டை அலம்பிக் கொண்டு கொப்பரைத் துருவலில் துருவி, அதோடு புதினா, இஞ்சி, புளி, உப்பு இவை களை ஒன்றாக சேர்த்து அம்மியில் வைத்துத் தண்ணீர் தெளித்து ஒட்டி விழுதாக நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கிரைண் டரில் அரைத்த அரிசி மாவில், மேலே சொன்ன சட்னி கலவை விழுதை போட்டுக் கரண்டியால் கலந்து, கொஞ்சம் தண்ணீர் சேர்த்து இட்லி மாவு போல் கலக்கவும்.

இட்லி தட்டுக் குழிகளில் எண்ணெய் தடவி கலந்த மாவை குழிகளில் ஊற்றி பிரஷர் குக்கரில் வைத்து மூடி கேஸை பற்ற வைக்கவும். 20 நிமிடங்களில் இட்லி வெந்து விடும். கேஸை அணைத்து விட்டு குக்கரை அடுப்போடு வைத்து விடவும்.

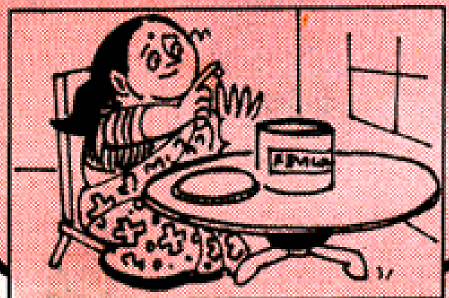
மல்லி விதை, மிளகு, து. பருப்பு, உ.பருப்பு, வெந்தயம், எள்ளு முதலிய வற்றை எண்ணெய் விடாமல் பொன் வறுவ லாக வறுத்து மிக்ஸியில் நைசாக பொடி செய் யவும். எல்லாம் ரெடியாக வைத்துக் கொண்டவுடன் குக்கரின் ப்ரஷரும் அடங்கி யிருக்கும்.

குக்கரைத் திறந்து அதிலுள்ள தட்டு களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து சூடு ஆறாமல் இருக்கும்போதே, சாதா தேன்குழல் அச்சில் (ஓமப்பொடி அச்சை விட பெரிய இழை) ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு, தட்டுகளில் நீட்டவாக்கில் பிழிந்து ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் ஆறவைக்கவும். பூராவும் பிழிந்து தனித்தனியாக வைத்து ஆறினவுடன் இந்த நூடுல்ஸ் இழைகளை வாய் அகலமாக உள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு, பொடியுடன் தூள் உப்பை நூடுல்ஸ் மேல் பரவலாகத் தூவி, இலைக் கரண்டியால் கிளறி விடவும். பிறகு நல்லெண்ணெய்யில் கடுகைத் தாளித்து அதில் கருவேப்பிலையையும் கிள்ளிப் போட்டு வதக்கி அதையும் கொட்டி பச்சைக் கொத்துமல்லித் தழையை பொடிப் பொடி யாக நறுக்கி நூடுல்ஸ் மேல் தூவி இலைக் கரண்டியால் கிளற வேண்டும்.

- ராஜம்மாள், திருவிசலூர்.

* கை விரலில் சிறு முள் குத்தி, எடுக்க வராவிட்டால் அதை எடுக்க ஒரு உபாயம் இருக்கிறது. முள் குத்திய இடத்தில் சிறிது பெவிகாலைத் தடவி விடவும். பெவிகால் நன்றாக உலர்ந்து விட்ட பின்னர், அதை உரித்து எடுத் தால் குத்திய முள் பெவிகாலுடன் சேர்ந்து வந்து விடும்.

- ஆர். மல்லிகா



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ஜவ்வரிசி மோர் கூழ்

தேவையான பொருட்கள் :

ஜவ்வரிசி - 100 கிராம்,
மோர் - 2 கப்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
சமையல் எண்ணெய் - 50 கிராம்,
பெருங்காயத் தூள் - 1 சிட்டிகை,
கருவேப்பிலை - சிறிது,
உ. பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
க. பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

முதல் நாள் இரவு ஜவ்வரிசியை தாராள மாகத் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும்.

எரியும் அடுப்பில் வாணலியை ஏற்றி கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு ஆகியவைகளைத் தாளிக்கவும். பெருங் காயத் தூள், ப. மிளகாய் (நறுக்கியது), கருவேப் பிலை சேர்த்து மோரில் கலந்து, உப்புப் போட்டு, ஊறின ஜவ்வரிசியை நீரை வடிகட்டி விட்டு (முக்கால்வாசி நீரை உறிஞ்சிக் கொண்டு ஜவ்வரிசி கெட்டியாகத் தான் இருக்கும்) தாளித்து வைத்த மோரில் கலந்து நீரான தோசை மாவு பதத்தில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு தாளித்த அதே வாணலியில் இந்தக் கலவையைக் கொட்டி அடி பிடிக் காமல் கிளறவும். நன்கு வெந்த பிறகு சுருண்டு வரும்.

வயதான சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம் உள்ள எந்த முதியவரும் பய மின்றி சாப்பிடலாம். உடலுக்குக் குளுமை, நாவிற்கு நல்ல ருசி.

மோர் இல்லாவிட்டால் ஜவ்வரிசியை இரண்டு நாள் ஊறவைத்து, புளிக்க வைக்கலாம். வத்தல் கூழ், சாப்பிடும் ருசியுடன் இருக்கும்.

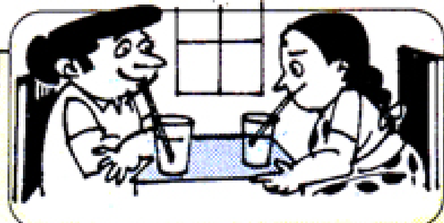
- டி. என். லக்ஷ்மி, சென்னை - 23.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

சாஃப்ட்டு கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

முட்டை - 2,
பசும் பால் - 1/2 தம்ளர்,
தேங்காய்ப் பால் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
பொடித்த ரவை - 2 ஸ்பூன்,
தூள் செய்த ரஸ்க் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்புத் தூள் - 1/4 சிட்டிகை,
முந்திரி, திராட்சை (பொடித்தது) - 1/2 ஸ்பூன்,
பொடித்த ஏலக்காய் தூள் - 1 சிட்டிகை,
சீனி - தேவைக்கேற்ப, (குறைவாகவோ, கூட்டியோ பயன்படுத்தவும்)
நெய் - 1 ஸ்பூன்



தாக சாந்தி

வெய்யில் காலத்தில் குளிர்பானத்தை மனம் நாடுகிறது....

தற்போது நெல்லிக்கனி பருவம், தவிர பனி பறந்தோடிக் கொண்டிருக்க வெயில் அதிகரிக்கிறது.

5 நெல்லிக் கனியை எடுத்து கழுவி 400 மி.லி. நீருடன் கால் ($^{1}/_{4}$) சிட்டிகை உப்பு 4 டீஸ்பூன் சர்க்கரை, 3 புதினா இலை இவை யனைத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து 2 நிமிடம் தெளிய வைத்த பின்னர் வடிகட்டிப் பருகினால் 'தாக சாந்தி' கிடைக்கும். (ஐஸ் சேர்த்துக் கொள்ளவும்) இது இரண்டு பேருக்குப் போதுமான அளவு.

- சித்தா சிபிசா

செய்முறை :

மூடியுடன் கூடிய ஒரு எவர்சில்வர் சம்புடம் அல்லது சிறிய அலுமினிய டப்பாவை எடுத்து அதில் நெய்யை உருக்கி உட்புறம் முழுக்க பரவத் தடவ வேண்டும். பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் முட்டைகளை நுரை வர நன்றாக அடித்து அதில் காய்ச்சி ஆறவைத்த பசும்பால், தேங்காய்ப் பால், ரவைத் தூள், பொடித்த முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய், உப்புத்தூள், சீனி அனைத்தையும் போட்டு ஒரு கரண்டியால் நன்கு கலக்கி நெய் தடவிய சம்புடத்தில் அல்லது அலுமினிய டப்பாவில் நிரப்பி மூடி போட வேண்டும்.

இட்லி பாத்திரத்தில் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து இந்த சம்புடத்தை அரை பாகம் நீரில் மூழ்கும்படி வைக்கவும். கலவை சிறிது நேரத்தில் வெந்து இனிய மணம் வரும். மூடியைத் திறந்து சிறு குச்சியால் குத்திப் பார்த்து ஒட்டவில்லை என்றால் வெந்து விட்டதென்று தெரிந்து கொண்டு சம்புடத்தை நெய் தடவிய தட்டில் கவிழ்த்துத் தட்டினால் அழகாக தட்டில் விழும். சிறு வில்லைகளாக விரும்பும் மாதிரியில் செய்து சாப்பிடலாம். மிருதுவாகவும், ருசியாகவும் உள்ள இந்த சாஃப்டு கேக் முதியவர்கள் ரசித்துச் சாப்பிடக்கூடிய சத்துணவு ஆகும்.

- ரூபி ஜோஸப், ஆரணி.

மேலும் சில சமையல் குறிப்புகள் :

கொதி சாதம் :

ஏற்கெனவே வடித்தெடுத்த சாதத்தில் 2 அல்லது 3 கரண்டி சாதத்தை, மறுபடியும் ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் வேகவிட்டு, சிறு உப்பிட்டு, அத்துடன் 6 பூண்டு பல், 4 மிளகு, சிறிது சீரகத் தூள் விட்டு, நன்கு குழைய வேக விட்டு, இறக்கும் போது 1/2 தம்ளர் திக்கான பால் விட்டு, கூழ் பதத்தில் இறக்கி, ஆற விட்டு சிறிது எலுமிச்சை ஊறுகாயுடன் சாப் பிட இதமாக இருக்கும்.

வாயு கோளாறு, அஜீரணம் கண்ட பெரியவர்களுக்கும், பேதி கண்ட சிறு குழந்தைகளுக்கும் ஏதுவான, சுலபமாக ஜீரணிக்கும் பத்திய உணவு.

- ஏ. கேப்ரியல் மேரி, பாண்டிச்சேரி - 7.

நீரடை

கால்படி புழுங்கலரிசியை ஊறவைத் துக் களைந்து கெட்டியாகவும், நைசாகவும் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து அரைத்து அதனுடன் சீரகத்தைப் போட்டுப் பிசைந்து, உள்ளங்கை அகலத்தில் மெல்லியதாகத் தட்டி ஆவியில் வேகவைத்து எடுத்து முதியோருக்குக் கொடுக்கலாம். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. செய்வது சுலபம்.

- வள்ளிகிருஷ்ணன், சிதம்பரம்.

அம்மா கோலம் போட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

இவளை ஆச்சர்யத்துடன் பார்த்தாள்.

பின் மிருதுவாய் சிரித்தாள்.

''என்னடி இவளே.. திடீர்னு... மாப்பிள்ளை வரலை?''

ஆசையுடன் கைபற்றினாள்.

சுஜாதாவுக்கு அழுகை வந்தது. வீதி யில் வைத்து வேண்டாம்.

உள்ளே போனார்கள்.

சூட்கேஸை கீழே வைத்தாள்.

''என்ன சுஜா?''

சுஜாதா வெடித்தாள்.

அம்மாவை இறுக்கினாள்.

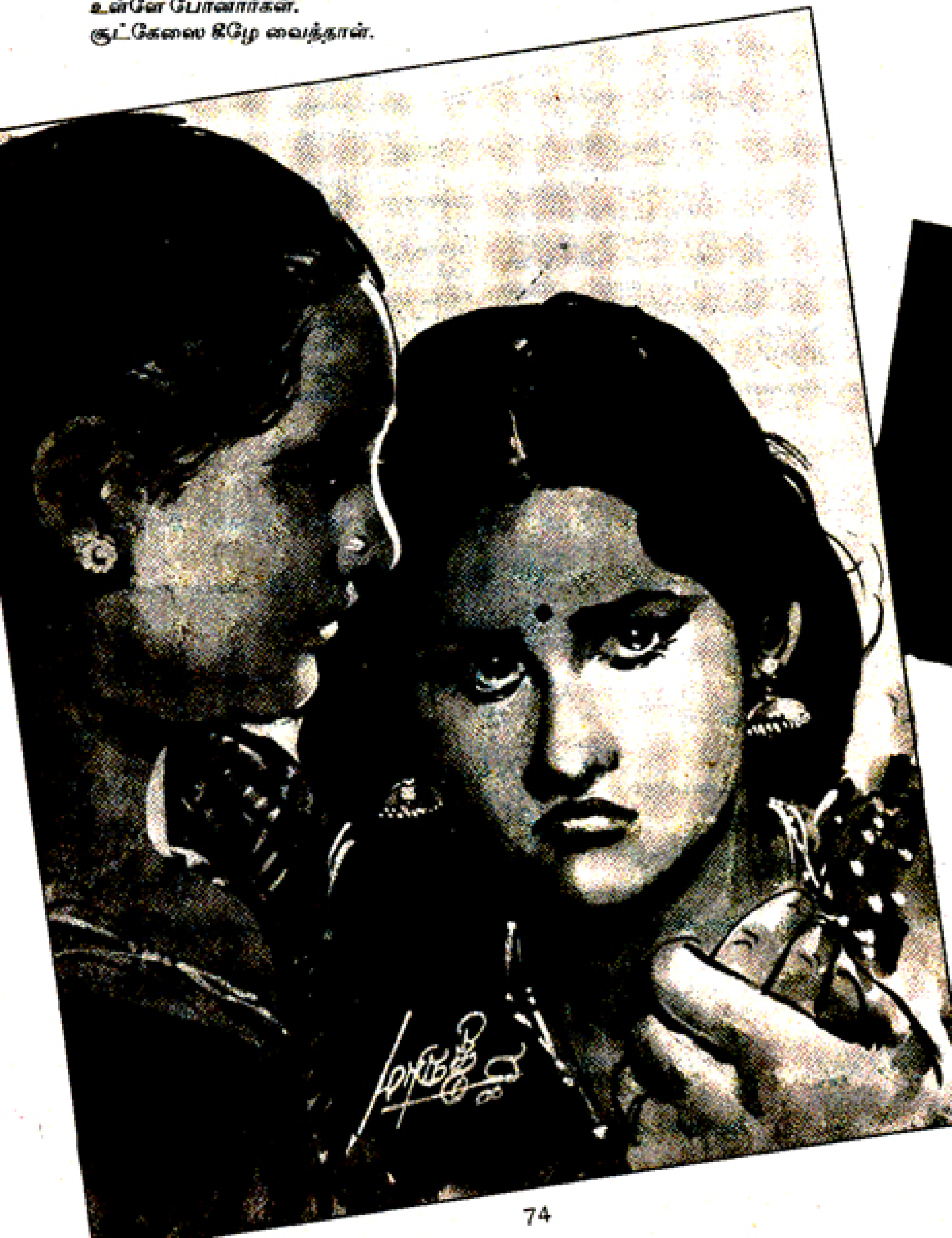
அம்மா இவள் கூந்தல் நீவினாள்.

''என்னம்மா... என்னாச்சு...?''

''அவங்கள... அவங்கள எனக்குப் பிடிக்கலை!''

''யாரடி?''

அம்மா பதறினாள்.



தெளிவு

மதுமிதா

''யாரு... மாப்பிள்ளையவா?''

''இல்லே... அவரோட அம்மா அப்பாவை.''

அம்மா சற்று தெளிந்தாள்.

''அவ்வளவுதானே... இதுக்கா இப்படி அரட்டறே... நான் பயந்து போய்ட்டேன்... மாப்பிள்ளையைத்தான் சொல்றியோன்னு...!''

''ஆமாம்... மாப்பிள்ளை... மண்ணாங்கட்டி... எனக்குன்னு பாத்து வச்சியே...!''

''வா... காப்பி தர்றேன்... அப்புறம் பேசலாம்...!''

சுஜாதா சுற்றுமுற்றும் பார்த்தாள்.

''ஆமா... அப்பா எங்கே?''

''அப்பாடா... இப்பவாச்சும் அப்பா ஞாபகம் வந்ததே... அது அசடு... இங்க சுஜா சுஜான்னு புலம்பிட்டு இருக்கு... நீ என்னடான்னா சாவகாசமா கேக்கறே...!''

''ச்சே... ச்சே... அப்படி எல்லாம் இல்லே... அப்பா எங்கே?''

''வாக்கிங் போயிருக்காங்க. அப்படியே காய்கறி வாங்கிட்டு வந்துடுவாங்க...!''

அம்மாவின் காப்பிக்கு அலாதி ருசி.

''சரி... சொல்லு... கோவிச்சுட்டு வந்துட்டியா...?''

''கோவம் மாதிரிதான்... அவருக்கு மட்டும்தான் தெரியும்... அவரு வர்றேன்னாரு... நான்தான் வேண்டாம்னு தனியா வந்துட்டேன்...!''

''ஏண்டி...?''

''அவரு வந்தா... பேச முடியாதே...?''

''என்ன செஞ்சாங்க?''

மாமனார் பரம சாது.

மாமியார்தான் குடும்பத் தலைவி.

அவள் இஷ்டப்படிதான் எல்லாம்.

இவர் அம்மாதாசன்.

சின்ன விஷயங்களுக்குக் கூட அம்மாதான் யோசனை சொல்ல வேண்டும்.

கல்யாணம் ஆகி இன்னும் நூறு நாட்கள் ஆகவில்லை.

தனியாக ஒரு இடம் போக முடியாது.

கிழம் ரெண்டும் கூடவே வந்து விடும்.

புருஷன்கிட்ட ஆசையா ரெண்டு வார்த்தை பேச முடியாது.

ராத்திரிதான் கொஞ்ச நேரம் கிடைக்கும்.

சரியான அம்மாதாசன்.

கேட்டா அட்ஜெஸ்ட் பண்ணிக்கோ!

எப்படி அட்ஜெஸ்ட் பண்றது?

புரியலை.

நேற்று சின்ன விஷயம். அவருக்குப் பிறந்த நாள். காலையில் கோவில். மாலையில் சினிமா. இவள் ஐடியா சொன்னாள். மாமியார் மாற்றி விட்டாள். காலையில் கோவில். மாலையிலும் கோவில்.

மாலையில் இவளுக்குத் தலைவலி. வரவில்லை. வரவழைத்துக் கொண்டாள்.

நேற்றிரவு கணவனுடன் கடுமையான யுத்தம்.

அவனுக்கு எல்லாவற்றிற்கும் சிரிப்புதான்.

விடியல் பஸ்ஸில் புறப்பட்டு விட்டாள். இரண்டு மணி நேரம்தான் அம்மா வீட்டுக்கு.

சொல்லி முடித்தாள்.

அம்மா இவளைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

''என்னம்மா சிரிக்கிறே...?''

''சூர்யா... நல்ல புள்ளைடி... அதப் போட்டு கஷ்டப்படுத்தாதே...!''

''சூர்யா... ரொம்ப நல்ல புள்ளை... உன் மாப்பிள்ளையை நீதான் மெச்சிக்கணும்...!''

''சரி... அப்பா வந்தவுடனே உளராதே... அது வெகுளி.. ரொம்ப பயந்துடும்...!''

அம்மா சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே ஒரு பெண் குழந்தை உள்ளே நுழைந்தது.

"பாத்தி... பாத்தி...!"
மிழற்றியது.

அம்மா வாரி அணைத்தாள்.

"ஹாய்... பொம்மி குட்டி... என்ன கார்த்தால... பால் சாப்பிட்டாச்சா...?"

அம்மா கொஞ்சினாள்.

"ம்... ம்...!"

அம்மா குழந்தையின் வயிற்றில் வாய் வைத்து ஊதினாள்.

குழந்தை நெளிந்தது.

"யாரும்மா இது...?"

சுஜாதா ஆச்சர்யத்துடன் கேட்டாள்.

"எதிர் வீட்டுக் குழந்தை... பேரு பொம்மி..."

"நான் முன்னாடி பாத்ததில்லையே...!"

"இப்பத்தான் வந்தாங்க... ரெண்டு மாசம் இருக்கும்."

சுஜாதா ஆச்சர்யமாக அம்மாவைப் பார்த்தாள்.

என்னாச்சு அம்மாவுக்கு?

அம்மாவுக்குப் பொதுவாக எந்த சிநேகமும் கிடையாது.

எதிர் வீடு, பக்கத்து வீடுகளுக்கு வெறும் புன்னகை மட்டுமே.

பின் இது எப்படி...?

"பொம்மி.. பொம்மி..." வெளியே குரல் கேட்டது.

அம்மா இங்கிருந்தே கத்தினாள்.

"கயல்... உள்ளே வா!"

அந்தப் பெண் சகஜமாய் உள்ளே வந்தாள். இவளைப் பார்த்துத் தயங்கினாள்.

"வா... கயல்விழி... இது என் மகள் சுஜாதா..!"

அம்மா அறிமுகப்படுத்தினாள்.

"இது பொம்மியோட அம்மா... எதிர் வீடு."

கயல்விழி கவாதீனமாக வீட்டுக்குள் நடந்தாள்.

நாம் சாதாரணமாக எதைச் செய்வதோ அதைத் தவறு என்கிறது ஒரு மருத்துவ நூல்.

நாம் வெந்நீரில் குளிக்கும் போது ஜாலியாக, குளிர் பயம் இல்லாமல் தலையில்



இவளிடம் சகஜமாய் பேசினாள்.

''அம்மா... ராத்திரி அவரு வரலை...!'' கயல்விழி சொன்னாள்.

''தனியாவா இருந்தே... துணைக்கு என்னை கூப்பிட்டிருக்கலாமே...!''

''என்ன பயம்?''

கயல்விழி சிரித்தாள்.

அம்மா அவளுக்கும் காப்பி கொடுத்தாள்.

கயல்விழி நாற்காலியில் அமர்ந்து கால்களை ஆட்டிக் கொண்டே காப்பி சாப்பிட்டாள்.

பின் கிளம்பினாள்.

''ஏம்மா... இப்படி எப்படிமா மாறினே? முன்னெல்லாம் அக்கம் பக்கம் யாருட்டேயும் பேச மாட்டே...?''

அம்மா சிரித்தாள்.

''எல்லாம் நீதான் காரணம்''

''என்ன சொல்றே?''

''எங்களுக்கு ஒரே பெண் நீ. செல்லமா வளர்த்தோம். கல்யாணம் முடிஞ்சோன்னே டபக்குன்னு கிளம்பிட்டே. நாங்க ரெண்டு பேரம் ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டோம். இந்தப் பெண் வந்தாள். இவளையே மகள் மாதிரி ஏத்துக்கிட்டோம். உன் ஞாபகத்துல இதைக் கொஞ்சறோம். அவளுக்கும் சந்தோஷம்.''

''என்ன இருந்தாலும் இது உன் பொண்ணா ஆக முடியுமா?''

''ஏன் முடியாது? மனசில் பெண் நினைப்பு இருந்தா எதிர்ல உள்ள எல்லா பெண்ணையும் சொந்த மகளா நினைக்கலாம்.. அதே மாதிரிதாண்டி உனக்கும்... உன் மனசிலேயும் அம்மா நினைப்பு இருந்தா மாமியாரையும் அம்மாவா நினைக் கலாம்...!''

சுஜாதாவுக்குப் புரிய ஆரம்பித்தது.

விட்டுக் கொள்கிறோம். பச்சைத் தண்ணீர் என்றால் பயந்தபடி கொஞ்சம், கொஞ்சமாக உடம்பில் ஊற்றி, தலைக்கு வருகிறோம்.

இதைத்தான் மிகத்தவறு என்கிறது மருத்துவ நூல்.

திடீரென்று வெந்நீரைத் தலையில் விட்டுக் கொண்டால் தலையில் கொதிப்பு. உடல் அசதி, கண் இருட்டல் வரும். உடலில் ஊற்றிக் கொண்டு, உடல் சூடு தலைக்கேறி வெந்நீரின் சூட்டை தலை ஏற்கத் தயாராகிவிடும்.

பச்சைத் தண்ணீரை தடாலென்று தலைக்கு விட்டுக் கொள்ள வேண்டுமாம். இதனால் மூளைக்குக் களைப்பு, பலவீனம் ஏற்படாமல் தடுக்கப்படும்.

- கமலா

[illegible] - 7

ஏழு நாட்களும் இதே தொல்லையா?

"இந்தத் தொல்லைக்கு என்றுதான் விடிவு காலமோ?" என்றபடி தன் தலையை இரு கைகளாலும் அழுத்தப் பிடித்துக் கொள்கிறாள் விமலா.

"மனசைத் தேத்திக்கோ விமலா. மாமியார், கணவர் தொல்லையெல்லாம் நிறைய பேருக்கு இருக்கிறது தானே. சாப்பிடு" என்றபடி தன் டிபன் பாக்ஸைத் திறக்கிறாள் மாலதி. காலை அவசரத்தில் இரண்டே வாய் சோற்றை அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு வந்ததில் ஏகப்பட்ட பசி அவளுக்கு.

விமலா வெடிக்கிறாள். "மாமியார், கணவரெல்லாம் இருக்கட்டும். என் ஏழு வயது வாண்டு என்னை தினமும் காலையிலே ஆட்டிப் படைக்கிற அக்கிரமம்தான் வயித்தெரிச்சலாக இருக்கு" என்றவாறு தனது தினசரி சுப்ரபாத முயற்சிகளை ஆற்றாமையுடன் விளக்கத் தொடங்குகிறாள் விமலா.

"தினமும் காலை ஆறு மணிக்கே என் பொண்ணு ராதிகாவை எழுப்பணும்னு நினைப்பேன். ஆனால் காலையில் எழுந்ததும் "சே, பாவம் குழந்தைதானே. இன்னும் கொஞ்ச நேரம் தூங்கட்டும்"னு விட்டுடுவேன். ஆறரை மணியிலிருந்து நான், என் மாமியார், என் கணவர் எல்லோரும் மாறி மாறி அவளை எழுப்புவோம். கடைசியில் நிதானமாக மனசு வந்து படுக்கையை விட்டு அவ எழுந்து பல் தேய்க்கப் போகும் போது மணி எட்டு ஆகியிருக்கும். அப்புறம் அரக்கப் பறக்க அவளைத் தயார் பண்ணிவிட்டு நானும் கிளம்பும் பாடு இருக்கே, அப்பப்பா... மாலதி, உன் பையன் கோகுல் இந்த விஷயத்தில் எப்படி?"

"கோகுல் டைப்பே வேறே விமலா. நானும் ஆறரை மணிக்கு "கண்ணா எழுந்துக்கோப்பா"ன்னு சாத்வீகமா எழுப்புவேன். பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்களிலே படுக்கையை விட்டு எழுந்துடுவான்."

"நீ கொடுத்து வச்சவ. எனக்குத்தான் எதுவும் சரியில்லை" என்றபடி விமலா விட்ட பெருமூச்சில் அவளது டிபன் பாக்ஸ் அரையடி தூரத்திற்குத் தள்ளிப் போகிறது.

"அவசரப்படாதியே விமலா. கோகுல் படுக்கையை விட்டு ஆறே முக்கால் மணிக்கு எழுந்து விடுவது என்னவோ உண்மை. ஆனால் அவன் நேரே போய் கூடத்தில் இருக்கும் சோபாவில் படுத்துக் கொண்டு விடுவான். அங்கேயிருந்து அவனை எழுப்ப, ராமாயணத்தில் கும்பகர்ணனை எழுப்ப செய்யப்படும் அத்தனை முயற்சிகளையும் செய்ய வேண்டியிருக்கும். இப்படி வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் காலை வேளையில் அவனை எழுப்புவதிலேயே பாதி மூட்-அவுட்டாகி விடும்."

அதே அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் சுசித்ராவும், லதாவும் இதைக் கேட்டுக் கொண்டுதானிருக்கிறார்கள். சுசித்ரா சிரிக்கிறாள். "நல்லவேளை என் வீட்டில் ஏழு நாட்களும் இந்தத் தொல்லை உண்டு என்று சொல்ல முடியாது. இருங்க இருங்க உடனே பொறாமையாகப் பார்க்காதீங்க. முழுசாகச் சொல்லிடறேன். ஞாயிற்றுக் கிழமை மட்டும் மெதுவாக என் பசங்க காதில் "இன்னும் ஐந்து நிமிஷத்திலே டீ.வி.யிலே 'டாம் அண்ட் ஜெர்ரி' அல்லது 'லாரல் ஹார்டி' காண்பிக்கப் போறாங்க"ன்னு சொல்வேன். அரக்கப் பரக்க அவங்க வாரிச் சுருட்டிக் கிட்டு எழுந்திருக்கிற வேகம் இருக்கே, அதைப் பார்த்தால்தான் நம்ப முடியும்.



ஆனால் மற்றபடி ஸ்கூல் போகும் நாளெல்லாம் என் கையாலே தினமும் பளார்னு நாலு அ றை வாங்கினப்புறம்தான் அதுங்க படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கும்.''

சத்தம் போடாமல் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் லதாவைப் பார்க்கிறாள் விமலா. ''உங்க பெண் வினிதா எப்படி? அவ ரொம்ப சுட்டின்னு கேள்விப்பட்டிருக்கோமே'' லதா பதில் சொல்வாள் என்று அனைவரும் காத்திருக்க, அவளோ ஒரு கதையைச் சொல்கிறாள்.

''இறந்து போன தன் மகனுக்கு உயிர் கொடுத்தே ஆகணும்னு புத்தர்கிட்டே பிடிவாதம் பிடித்தாளாம் ஒரு தாய். சாவே ஏற்பட்டிருக்காத ஒரு வீட்டிலிருந்து ஒரு பிடி அரிசி எடுத்துக்கிட்டு வான்னாராம் புத்தர். முயற்சி செய்தாள் தாய். முடிகிற விஷயமா அது? இறப்பு என்பது எல்லாருக்கும் ஏற்படுவதுதான் என்று உணர்ந்து தெளிந்தாளாம் அந்தத் தாய்.''

''அந்த மாதிரி பசங்களை எழுப்புவது என்பது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் ஒரு அவஸ்தையான விஷயம்தான் என்பதை உணர்ந்து நம் மனதை சமாதானம் செய்துக்கணுங்கிறே, இல்லையா'' என்று கேட்டாள் சுசித்ரா.

இந்த நான்கு பேர்கள் மட்டுமல்ல, பல வீடுகளிலும் காலை வேளையில் குழந்தைகளை எழுப்புவது என்பது போராட்டம்தான். ''எழுந்திரும்மா'' என்ற இனிமையான பூபாள ராகக் குரல் விதவிதமாகக் கடுமை கலக்கப்பட்டு ''எழுந்து தொலையேன்'' என்று யுத்த பேரிகையாக மாறும்.

இதுபோன்ற குழந்தைகளை எப்படி மாற்றுவது? சில வழிகளை முயற்சிக்கலாம்.

இரவில் நேரம் கடந்து தூங்குவதைப் பழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தால் அதை மாற்றியமைக்க வேண்டும். இரவில் சீக்கிரம் தூங்கும் பழக்கத்தைக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

ஆனால் பல குழந்தைகள் விழிப்பு வந்த பிறகும் மீண்டும் தூங்குவதற்குக் காரணம் தூக்கத்தின் மீது கொண்ட காதலால் அல்ல. இதற்கு வேறு ஒரு மனோதத்துவக் காரணமும் உண்டு. எழுந்தவுடன் தான் செய்ய வேண்டியிருக்கும் பல காரியங்கள் - பல் தேய்ப்பது, காப்பி குடிப்பது, குளிப்பது, அவசரமாக சாப்பிடுவது, யூனிபார்ம் போட்டுக் கொள்வது, முக்கியமாகப் பள்ளிக்குச் செல்வது - இப்படிப்பட்டவற்றில் சிலவோ பலவோ செய்வதில் குழந்தைக்கு வெறுப்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதனாலேயே தூக்கம் அவனுக்குச் சிறந்த மாற்றாகத் தெரியலாம் - முடிந்தவரை அந்த வெறுக்கும் காரியத்தைச் செய்யாமல் தள்ளிப் போட உதவுகிறதே!

குழந்தை வெறுக்கும் காரியத்திற்கு ஒரு சுவையான பரிணாமத்தைக் கூட்டுங்கள். புதிய, வித்தியாசமான வடிவமுள்ள டூத் பிரஷ், காப்பிக்கு பதிலாக அவர்களுக்குப் பிடித்த பானம், யூனிபார்மின் மீது அவர்களுக்குப் பிடித்த சில சொட்டு சென்ட், பளபளவென்று பாலிஷ் போடப்பட்ட ஷூ இப்படி.

கொஞ்சம் அதிக அக்கறை எடுத்துக் கொண்டால் - சிறிது திட்டமிடலும் சிறிது முன்னதாக எழுந்திருத்தலும் இதற்குத் தேவை - காலை வேளையை குழந்தைகளுக்குச் சுவையாக மாற்றிக் காட்டலாம். உதாரணமாக ஒரு நகைச்சுவைக் கதையை தினமும் பகுதி பகுதியாக காலையில் குழந்தை சாப்பிடும் போது சொல்லலாம். குழந்தைக்குப் பிடித்த ஐட்டம் அன்றைய சமையலில் இருந்தால் அதைச் சொல்லி எழுப்பலாம்.



தனக்குப் பிடித்த ஒன்று தனக்காகக் காத்திருக்கிறது என்ற எண்ணம் வந்தால் குழந்தைகள் படுக்கையை விட்டுச் சிட்டாக எழுந்திருப்பர். அதே லாஜிக்தான் சுசித்

ராவின் குழந்தைகள் ஞாயிறு காலை தொலைக்காட்சியில் வரும் கார்ட்டூன் தொடர் வரும் வேளை என்று அறிந்தவுடன் அவர்களைப் படுக்கையை விட்டு எழுப் பியது என்பதை மறக்காதீர்கள்.

எண்ணிப் பார்ப்போமே - 8

''எட்டுக் கால் பூச்சிக்கு எத்தனை கால்?''

தெருவில் நடந்து கொண்டிருந் தேன். பக்கத்தில் ரிக்ஷா ஒன்று பல சிறுவர் சிறுமிகளை ஏற்றிக் கொண்டு பள்ளிக்குச் சென்று கொண்டிருந்தது. சீருடைகளில் காட்சியளித்த அந்தச் சின்னஞ்சிறு ரோஜாக் களைப் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டிருக்கும் போது அந்தச் சம்பவம் நடந்தது.

கூட வந்த நண்பன் என்ன சொன் னானோ தெரியவில்லை, ஒரு சிறுவன் அவனை ரிக்ஷாவிலிருந்து கீழே தள்ளி னான். நல்லவேளை கீழே விழுந்தவனுக்கு எந்தவிதப் பெரிய அடியும் படவில்லை. தள்ளிய சிறுவனின் முகத்தில் ஒரு குரூரப் புன்னகையைப் பார்க்க முடிந்ததும் அந்தக் கேள்வி மனதில் எழுந்தது. 'ரோஜாக்களின் நடுவே அரளியும் உண்டோ?'

என்னுடன் பணிபுரியும் நண்பர் ஒரு வரின் வீட்டுக்கு ஒருமுறை சென்றிருந்தேன். அவரது மகன் ''அங்கிள், எட்டு கால் பூச் சிக்கு எவ்வளவு கால்?'' என்று கேட்டான். கொஞ்சம் திகைப்பு ஏற்பட்டாலும் ''இதிலே என்ன சந்தேகம்? எட்டு கால்கள் தான்'' என்றேன்.

''தப்பு. ஆறு கால்கள்தான்'' என்றபடி தன் மூடியிருந்த கையை விரிக்க அதில் ஒரு பூச்சி தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தது. ''ஏன்னா, நான்தான் பூச்சியோட இரண்டு கால்களை பிய்ச்சுட்டேனே'' என்று அவன் சொன்னதும் முதுகுத் தண்டில் மின்சாரம் பாய்ந்தது போல் இருந்தது.

அதற்குப் பிறகு கொஞ்சம் கூர்ந்து கவனித்ததில் சுற்றியுள்ள சில குழந்தை களின் பல்வேறு பேச்சு வார்த்தைகளில் ஒரு வித சாடிஸம் தென்பட்டது.

''இன்னிக்கி ஸ்கூல்லே கலா என்னைத் திட்டினா. பளார்னு ஒரு அறை விட்டேனே பாரு.''

''ரஜினி செம ஃபைட்ரா. அவர் ஒரு குத்து குத்தினதும் வில்லனோட வாயிலே எவ்வளவு ரத்தம் வழிஞ்சது தெரியுமா? ஜாலி.'' இவை மட்டுமல்ல

நீளமாகச் சென்று கொண்டிருக்கும் எறும்பு வரிசையில் நடுவில் ஒரு எறும்பை நசுக்கிச் சாகடித்து விட்டு, அதற்குப் பிறகு மற்ற எறும்புகள் சிதறிக் கலைவதைப் பார்த்துக் கைகொட்டிச் சிரித்த நான்கு வயது ப்ரவீண்;

விளையாட்டுக் கடையில் பலவித பொம்மைகள் எதிரே இருக்க, துப்பாக்கி தான் வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடித்து சாதித்துக் கொண்ட ஆறு வயது அமலா;

தெருவில் போகும் நாயைக் கல்லால் அடித்து அது வலியில் கத்துவதை ரசித்துக் கேட்ட ஐந்து வயது வருண்;

- இவர்களது செய்கைகள் தொடர்ந்து வந்த நாட்களில் கண்ணில் பட மனதில் மூலையில் ஒரு பயமேற்பட்டது. இது போன்ற குரூரத்தனத்திற்கு யார் காரணம்?

பிரபல மனவியல் நிபுணர் ஃப்ராய்ட் கூறிய பல விஷயங்கள் அதிர்ச்சிதரக் கூடியவையாக இருந்தாலும் உண்மையாக இருப்பதுண்டு. ''நாசவேலைகளில் ஈடுபடு வது குழந்தைகளுக்கு உற்சாகம் அளிக்கக் கூடிய விஷயம்தான். சில குழந்தைகள் சாது வாக இருக்கிறார்கள் என்றால் அவர்களுக்கு அதற்கான போதிய உடல் வலு இல்லை என்று பொருள்'' என்கிறார்.

அது இருக்கட்டும், அதிக ஆக்ரோஷம் கொண்ட குழந்தைகளை எப்படித் திருத்து வது? ஆழ்நிலை தியானம், அரிய உபதேசங் கள் இவை மனதில் பதியும் அளவிற்குச் சற்று வயதான குழந்தைகளென்றால் பரவா யில்லை. அப்படி இல்லாமலோ, அல்லது அந்த வழிகள் பிடிக்காத குழந்தைகளா கவோ இருந்தால் என்ன செய்வது?

மிகச் சிறந்த, நிச்சயம் பலனளிக்கக் கூடிய ஒரு வழி புலப்படுகிறது. அது - விளையாட்டு. குழந்தையின் ஆக்ரோ ஷத்தை விளையாட்டில் திருப்புங்கள். நீச்சல், கிரிக்கெட், கால்பந்து, த்ரோபால், ஸ்கிப்பிங் - இப்படி ஏதாவது ஒரு விளை யாட்டில் உங்கள் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைக் குத் தகுந்தபடி அவனை(ளை) ஈடுபடுத் துங்கள். விளையாட்டில் 'கில்லர் இன்ஸ் டிங்ட்' (அதாவது எப்படியும் வெற்றி பெற வேண்டும், எதிராளியை ஆட்டத்தில் வீழ்த்த வேண்டும் என்ற வெறி) என்பதும் தேவையான ஒன்றுதான். இப்படி ஆக்கபூர் வமான வழியில் சிறுவர் சிறுமியரின் வன் முறை உணர்ச்சி திசை திருப்பப்பட்டால் அவர்களது பலவீனத்தையே பலமாக மாற்றிக் காட்டலாம்.

- ஜி. எஸ். எஸ்.

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 - ஆம் பாதம்.

முதலிரண்டு வாரங்களில் பண வரவுக்கு வாய்ப்புள்ளது. குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், தாம்பத்திய உறவில் நெருக்கமும் நீடிக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில சங்கடங்கள் உண்டாகலாம். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் எதிர்ப்புகள் உருவாகும். சகோதரர்களுடைய உதவியால் கோர்ட் விவகாரங்களில் வெற்றி உண்டாகும். அஜாக்கிரதை காரணமாக ஏமாற வேண்டியிருக்கும். இசை, நாடகம், நடனம், படக்காட்சி ஆகிய துறையில் உள்ளவர்கள் பாராட்டப் படுவார்கள். தந்தை வழி உறவினர்களில் ஒருவரின் உடல் நிலைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டி வரலாம். குழந்தைகளின் கல்வி சம்பந்தமாகத் தனிக் கவனம் செலுத்துவது நல்லது. பரணியில் பிறந்தவர்களுக்குத் தீர்த்த யாத்திரை யோகமும், கிருத்திகை நட்சத்திரக் கன்னிகைகளுக்குத் திருமண ஏற்பாடுகளும் நடக்கலாம். செவ்வாய் கிரகத்தையும், ஸ்ரீ சுப்ரமணியரையும் வழிபடுவது நல்லது. புதன், சனி, செவ்வாய் ஆகிய தசாபுக்திகள் நடப்பவர்களுக்கு எதிர் பார்த்த இனங்களில் வெற்றி கை கூடி வரும். வீட்டு மனை, அல்லது கட்டப்பட்ட கட்டடம் வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு ஏற்படும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இடமாற்றத்துக்கு வாய்ப்புள்ளது. அது நன்மையே அளிக்கும். புதனால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். தாய் மாமனாரின் உதவி அல்லது அவர் வருகை மகிழ்வை அளிக்கும். பொறாமை கொண்டவர்கள் உங்கள் பெருமைக்கும் புகழுக்கும் இழுக்கு உண்டாக்க முயற்சிக்கலாம். அதனால் மனத்தில் சஞ்சலம் ஏற்படக் கூடும். அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு அலைச்சல் அதிகம் ஏற்படலாம். குரு பகவான் உங்கள் இராசியைப் பார்ப்பதால் விபரீதமாக ஒன்றும் நடந்து விடாது எனத் தைரியமாக உங்கள் கடமையைச் செய்யுங்கள். 24 - ம் தேதிக்குப் பிற்பகுதியில் சூரியனால் உங்கள் தொழிலில் இலாபம் கூடுதலாக வரும். சகோதரர்களாலும், கூட்டாளிகளாலும் சற்று அமைதி குறையலாம். எனவே கந்தர் சஷ்டி கவசத்தைப் படிப்பதன் மூலம் துர்ஸ்தானத்தில் உள்ள கிரகங்களினால் ஏற்படும் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட்டு நிம்மதியாக இருப்பீர்கள். ரோகிணியில் பிறந்தவர்களுக்கு நற்பலன் கூடுதலாகும்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

புதன், சூரியன், ராகு முதலிய கிரகங்கள் உங்கள் இராசிக்கு நல்ல நிலையில் சஞ்சரிப்பதால் புகழ், தன லாபம், நோய் நீங்குதல், மற்றும் நடிகர்களுக்கும், கலைஞர்களுக்கும் புது ஒப்பந்

முதல் முறையாக அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

பிரின்ஸ் தங்கம் வாங்கும் திட்டம்

இன்றே பதிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் ஒவ்வொரு மாதமும் ரூ. 500/- அல்லது ரூ. 300/- அல்லது ரூ. 100/- மட்டுமே ஒதுக்க முடியுமானால், இந்தப் பொன்னான திட்டம் நீங்கள் ஆச்சரியப்படும்படி பலன் அளிக்கும். நீங்கள் விரும்பும் அழகும் கலைவண்ணமும் கொஞ்சம் நேர்த்தியான தங்க நகைகளை, நகை வியாபாரிகளின் மன்னனாக விளங்கும் பிரின்ஸ் ஜுவல்லரியில் பெறலாம். மிக உயர்ந்த தரத்திற்கும், காட்மியம் (Cadmium) பற்று வைக்கப்பட்ட நகைகளுக்கும் புகழ்பெற்றது பிரின்ஸ் ஜுவல்லரி.

குறைந்தபட்ச மாதத் தவணை ரூ. 100/- மற்றும் அதன் மடங்குகளில் (100,200;300,400, 500,1000, இப்படியே).

சலுகைகள்

- செய்கூலி இல்லை.
- சேதாரம் இல்லை.
- பணவீக்கம் இல்லை.
- விற்பனை வரி சுமை இல்லை. ஏனெனில், உங்கள் சார்பில் விற்பனை வரியைச் செலுத்துகிறது பிரின்ஸ்.
- ஒரு தவணை இலவசம்.
- முதிர்வு காலத்திற்கு முன்பே தங்கம் பெறலாம்.
- சுலபமான மாதத் தவணைகள்.
- நீங்கள் இதில் எப்பொழுதும் சேரலாம்.
- திட்டகாலம் 16 மாதங்கள் அல்லது 24 மாதங்கள்.



பிரின்ஸ் ஜுவல்லரி

13, நாகேஸ்வர ராவ் சாலை,
பனகல் பார்க், தி.நகர்,
சென்னை - 600 017
போன்: 446783, 447493

தங்கள் ஏற்படல் எனப் பலவிதங்களிலும் நன்மை ஏற்படும். ஆயினும் இதர கிரகங்களின் சஞ்சாரங்கள் அவ்வப்போது சிறு சிறு குழப்பங்கள், உடல் நோய், மனவேதனை ஆகியவற்றைத் தரலாம். மிருகசீரிஷம், திருவாதிரை நட்சத்திரத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்குப் பெண்கள் மூலம் சில கஷ்டங்கள் விளையலாம். அத்தகைய நிலை வீட்டில் தாம்பத்திய உறவிலேயும் வரலாம். அல்லது வெளியிடத்திலேயும் ஏற்படலாம். 10 - ம் இடத்தில் உள்ள சுக்கிரன் அத்தகைய நிலையை ஏற்படுத்தலாம். வீட்டிற்கு வரும் உறவினர்களுடன் பேசும் பொழுது பழைய நிகழ்ச்சிகளைக் கிளறாமல், உற்ற முறையில் பேசி அனுப்புவது நல்லது. ஏனெனில் இந்த மாதத்தில் சுற்ற விரோதம் ஏற்படக் காரணம் உள்ளது. வெளி நாட்டுப் பிரயாணம் கை கூடி வரலாம். உறவினர் ஒருவரின் உடல் நிலை பற்றிக் கவலைப் பட வேண்டியிருக்கும். விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்து வருவது, அல்லது பிறர் சொல்லக் கேட்பது நல்லது.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

கிரக சஞ்சாரங்கள் எதுவும் புதுத் தொழில், புது முயற்சிக்கு ஏற்றவையாக அமையவில்லை. எனவே நீண்டகால திட்ட சம்பந்தமான முயற்சிகளை இம் மாதம் துவக்க வேண்டாம். சிக்கனத்தை கடை பிடிப்பது நல்லது. பேசுகின்ற சொற்களுக்கும் இது பொருந்தும். வேலை சம்பந்தமாகவோ, மற்றும் நிதி சம்பந்தமாகவோ எந்தத் துறையினரையும் அணுகுவதில் பயன் ஏற்படாது போகலாம். அத்துடன் வெயிலில் குடையின்றிச் செல்வதும் விரும்பத் தக்கதல்ல. எனினும் வெளி நாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு மட்டும் வாய்ப்பு உள்ளது. சுக்கிரன் தாம்பத்திய உறவிலும் சரி, மற்றவர்களுடன் பழகும் பழக்கத்திலும் சரி மன மகிழ்ச்சியைத் தரத்தக்க நிலையில் இருக்கிறார். பூசம், ஆயில்யம் நட்சத்திரக் கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரலாம். கேது லாப நிலையில் உள்ளதால் தற்போது செய்யும் தொழில்களில் தடங்கல் வர நியாயமில்லை.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

இதுவரை இருந்த நோயிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். அதனால் உள்ளமும் உடலும்

நலமாக இருக்கும். அரசியல்வாதிகள் வெற்றிக் கொடி நாட்டுவார்கள். அன்னையின் உடல்நிலை சற்று பாதிக்கப்படலாம். நிதி நிறுவனங்களில் பணிபுரிபவர்கள் கவனமுடன் செயலாற்ற வேண்டிய மாதம். ஏனெனில் கேதுவின் சஞ்சாரம் உங்களுக்கு உகந்த நிலையில் இல்லை. சுக்கிரன் குடும்பத்தில் அமைதியையும், மன மகிழ்ச்சியையும் ஏற்படுத்துவார். பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் இருக்கும். திருமணத்திற்காகக் காத்திருப்பவர்களுக்குக் கங்கணப் பொருத்தம் கைகூடிவரும். புதல்வர்களின் கல்வி நலம், உடல் நலம் நன்கு அமைந்திருக்கும். எழுத்தாளர்கள், நடிகர்கள், கலைஞர்கள், எரிபொருள் துறையினர், சமூக சேவகர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் நல்லதொரு நிலையில் கிரக சஞ்சாரங்கள் இருப்பதால், புதிய திட்டங்களைத் துவக் கச் சரியான தருணமாக உள்ளதால் முறை யாக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். வெற்றி கிடைக்கும். இது வரை இழுபறியில் இருந்த எந்த ஒரு திட்டமும் இனி முறை யாகச் செயல்படத் துவங்குகின்ற நிலை உருவாகியுள்ளது. எதிர்பாராத தனலாப மும் ஏற்படலாம்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இட மாற்றம் மனதுக்குகந்த முறையில் ஏற்படும். பதவி உயர்வும் ஏற்படும். அரசுத் துறையினரும், அரசியல் வாதிகளும் ஆதாயம் பெறக்கூடிய வாய்ப்பு உண்டு. செவ்வாயும் கேதுவும் உங்களுக்குகந்த நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. எனவே எத்துறையினரும் நிதி விஷயத்திலும், வெளியில் செல்லும் போது வீட்டைப் பார்த்துக் கொள்ளும் விஷயத்திலும் கவனமுடன் செயல்படுவது நலம். விநாயகரையும், வேலனையும் தொழுவது நல்லது. இராசி நாதனும், சூரியனும் ஆறில் இருக்கும் இச்சமயத்தில் உங்கள் பதவி உயர்வுக்காக மேல் அதிகாரிகளைப் பேட்டி கண்டால் வெற்றி உறுதி. வேலை தேடிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் இது பொருந்தும். ராகு உதவும் நிலையில் உள்ளதால், உறுதியுடன் செயல்படுங்கள். சுக்கிரனால் ஒரு பெண் மூலம், அது சகோதரியாகவும் இருக்கலாம், அல்லது வேறு இனத்தவராகவும் இருக்கலாம் - உங்களுக்குச் சிறு சங்கடங்கள் ஏற்பட்டு விலகும்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் சற்று கவனமுடன் பணியாற்ற வேண்டிய நிலை. சுக்கிரனின் சஞ்சாரம் திருமண சம்பந்தமாகப் பேசக்கூடிய நிலையில் இல்லை. எனவே இது விஷயமாகச் செய்யும் பிரயாணங்களால் பலன் ஏதும் ஏற்படாது போகலாம். தாயாரின் உடல் நிலையில் கவனம் தேவை. வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பு உண்டு. குடும்பத்தில் சற்று நிம்மதி குறையலாம். தாம்பத்திய உறவுக்கும் இது பொருந்தும். பதவி மாற்றம், வேலை விஷயம், மற்றும் புதிய திட்டங்கள் ஆகியவை சம்பந்தமாக உரியவர்களைச் சந்தித்து உரையாட உகந்த நிலை இல்லை. எனவே இந்த மாதம் கொக்கு போல் காத்திருங்கள். அடுத்த மாதத்தில் வெற்றிக் கனியைச் சுவைத்திட

தாளிப்பில்தான் எத்தனை வகை!



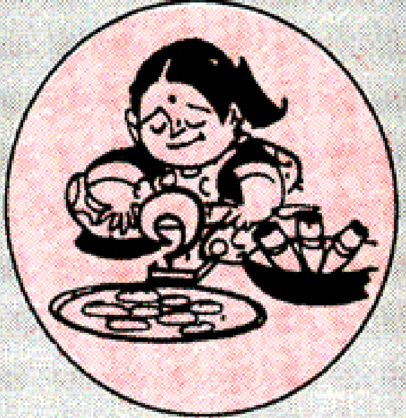
நாம் சாதாரணமாக சமையல் செய்யும் பொழுது கடுகைத்தான் தாளிக்கப் பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் வட இந்தியர்களின் தாளிப்பில் மாறுதலைக் காண்கிறோம். நாம் கடுகை உபயோகிப்பது போல் அவர்கள் சாதாரணமாக சீரகத்தைத் தாளிப்பதற்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் முள்ளங்கியைச் சமைக்கும் பொழுது ஓமம் போட்டு தாளிக்கிறார்கள். ஓமத்தைப் பயன்படுத்துவதால் ஜீரணம் சுலபமாகும், வாயுவையும் உண்டாக்காது என்று கூறுகிறார்கள். இதே போல் சேப்பங்கிழங்கிற்கும் தாளிக்க ஓமம் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

நாம் மோர்க்குழம்பு செய்வது போல் அவர்கள் 'காடி' என்று செய்கிறார்கள். அதற்கு வெந்தயத்தைத் தாளிக்க உபயோகிக்கிறார்கள்.

– ஷியாமளா

ஒரு வாசகி மரவள்ளி 'சிப்ஸ்' பற்றி எழுதியுள்ளார்கள். அது செய்ய எண்ணெய் அதிகம் தேவை. எண்ணெய் அதிகம் இல்லாத சமயம் மரவள்ளி கிழங்கை கறி சமைக்க, காய்கள் நறுக்குவது போல நறுக்கி சிறிது எண்ணெயில் கடுகு மட்டும் தாளித்து அதோடு நறுக்கிய துண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறம் வரும் வரை அதாவது கலகல வென சப்தம் வரும் வரை வதக்கி அத்துடன் சிறிது மிளகாய்த்தூள், உப்பு தெளித்து இறக்கி மாலை வேளையில் சாப்பிட மொறு மொறு வென்று ருசியாக இருக்கும்.

- எல். பானுமதி



லாம். மற்றபடி உடல் நிலை சற்று பாதிக்கப்படலாம். குழந்தைகள் கல்வி சம்பந்தமாகச் செலவினங்கள் கூடும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

விருச்சிக ராகு வாகனயோகத்தையும், வெளி நாட்டுப் பிரயாணத்தையும் தரலாம். சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பும் உண்டு. ஒரு சிலர் வெளியூர் சென்று அத்தகைய நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் நிலையும் பெறுவார்கள். தொழில் சம்பந்தமாக புதுத் திட்டங்களை ஆரம்பிக்க உகந்த நேரம். வீடு, பசு, மற்றும் வாகனங்களை வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு ஏற்படும். கேதுவின் சஞ்சாரம் சரியாக அமையவில்லை. அதனால் பழகுபவர்களுடன் பகை ஏற்படலாம். எனவே அதற்கேற்ப தயார் செய்து கொண்டு பேசுவது நல்லது. குறிப்பாக மிகவும் வேண்டியவர்களிடம் கூட அளவோடு பேசுதல் நலம். என்றோ அன்புடன் பழகிப் பின் பிரிந்து விட்ட ஒருவரைப் பார்ப்பீர்கள். அது உங்கள் உறவினராகவோ, குருவாகவோ, அல்லது நண்பனாகக் கூட இருக்கலாம். அதனால் மனத்தில் ஒருவித உற்சாகத்தைப் பெறுவீர்கள். அத்துடன் தனலாபம் கிடைக்கலாம். குழந்தைகள் நலம் நன்றாக இருக்கும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

புதிய தொரு பதவி உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அதனால் மதிப்பும், தனலாபமும் கூட ஏற்படும். அது பதவி உயர்வாகக் கூட அமையலாம். உறவினர் வருகையால் வீடு கலகலப்பாக இருக்கும். அதே சமயம் அலைச்சலும் உண்டு. மனைவியின் உடல் நிலை சற்று பாதிக்கப் படலாம். எதிரிகள் சற்று தலை தூக்கப் பார்க்கும் நேரம். அமைதியைக் கடைபிடியுங்கள். வெளி நாட்டுப் பிரயாணமோ, வெகு தூரப் பிரயாணமோ ஏற்படலாம். வசதி படைத்தவர்கள் கணபதி ஹோமம், நவக்கிரஹ ஹோமம் செய்வது நல்லது. விவகார வில்லங்கங்களில் வெற்றி ஏற்படும். ஆபரணங்களை வாங்கும் யோகம் உண்டு. அல்லது அடகு வைக்கப்பட்டதை மீட்கும் நிலையும் ஏற்படலாம். கலைஞர்கள் மற்றும் தொழில் வல்லுனர்களுக்குத் தங்கள் திறமையைக் காட்டி வெற்றி பெறும் சூழ்நிலை உருவாகும். 7½ சனி விலகும் நேரம். சனீஸ்வரனுக்கு விளக்கேற்றுங்கள். மன நிம்மதியைப் பெறுவீர்கள்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

வெளி நாட்டில் வேலை வாய்ப்பை எதிர் நோக்கியுள்ளவர்களுக்கு இந்த மாதம் வெற்றி ஏற்படும். மக்கட் செல்வம் இல்லாதவர்களுக்கு புத்திரப் பிராப்திக்கு வாய்ப்பு உண்டு. உச்ச சுக்கிரன் அந்த அளவுக்கு அருள் புரியலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பதவி உயர்வு உண்டு. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள் ஆரோக்கியமும், தனலாபமும், மதிப்பும் பெறக் கூடிய மாதம். ஆண்களுக்கும் இது பொருந்தும். அலங்காரப் பொருட்கள், ஆடை ஆபரணங்கள் பெறுவதற்குரிய மாதம். குழந்தைகள் விஷயத்தில்

சற்று கவனம் தேவை. படிப்பில் பின் தங்க நேரிடலாம். அனுகூலமானதொரு அணுகு முறை மூலம் இந்தக் குறையைப் போக்கி விட முடியும். ஒரு சிலருக்குக் கண் பாதிக்கப்படலாம். மருத்துவத்தினால் பொருள் நஷ்டம் ஏற்படும். சனீஸ்வர அர்ச்சனை திருநள்ளாறு யாத்திரை போன்றவைகளால் 7½ சனியன் பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். சனீஸ்வரருக்கு வீட்டிலேயே விளக்கேற்றலாம்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு திருக்கணிதப்படி இராசிநாதன் கும்பத்திற்கு மாதத்தின் முதல் வாரத்தில் வருகிறார். அதே சமயம் அஷ்டமத்தில் குரு. எனவே சிரமங்கள் ஏற்படும் என எண்ணிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் தாம்பத்ய உறவில் விரிசல் ஏற்படா வண்ணமும், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி குறையா வண்ணமும் சுக்கிரன் ஆசி புரிகிறார். ஆனால் மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. தசாபுத்திகள் நன்கு அமைந்தவர்கள் கவலைப்பட தேவையில்லை. வீட்டில் எள்ளெண்ணெய் திரியை இரும்பு அகலில் வைத்து விளக்கேற்றினால் சகல பரிகாரங்களும் ஏற்பட்டுவிடும். வசதி படைத்தவர்கள் நவக்கிரஹ ஹோமம், கணபதி ஹோமம் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். சுப நிகழ்ச்சிகளுக்குரிய பேச்சுக்களை நடத்தலாம். திருமணம் போன்றவற்றை நடத்தும் வாய்ப்பும் சிலருக்குக் கிடைக்கும். சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரத்தைப் படிப்பதும், கேட்பதும் நல்லது.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

சனீஸ்வரன் திருக்கணிதப்படி உங்கள் ராசிக்கு 12 - ல் வருவதால், வசதி படைத்தவர்கள் திருநள்ளாறு சென்று வருவது நல்லது. மற்றபடி இரும்பு அகலில் விளக்கேற்றி வந்தாலே கூட போதும். ஞானகாரகர்களாகிய குருவும், கேதுவும் உங்களுக்கு அனுகூலமாக உள்ளனர். தெளிந்த ஞானம் உடையவர்களை எதுவும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்பதை எண்ணிச் செயல்படுங்கள். சுப காரியம் நன்கு நடக்கும். ராஜாங்க கௌரவம் ஏற்படும். குடும்பத்தில் உறவு முறை நன்கு அமையும். குழந்தைகளின் கல்வி, குணநலன்கள் நன்றாக இருக்கும். தொழிலில் ஏற்ற இறக்கமிருக்கலாம். உடல் நலம் கூட சிறிது பாதிக்கலாம். எனினும் ராசிநாதனாகிய குரு உங்கள் இராசியைப் பார்ப்பதால் கோடி தோஷ பரிகாரம் உண்டு. மற்றபடி ஆலங்குடி தக்ஷிணாமூர்த்திக்கும், சனீஸ்வரருக்கும் அர்ச்சனைக்கு ஏற்பாடு செய்து மேலும் நலங்கள் பெறலாம்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்



சமீபத்தில் எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி, அவள் கணவருடன் வெளியூர் செல்ல தனது சொந்த ஊரிலிருந்து (கிராமம்) புறப்பட்டார்கள். பஸ்ஸில் ஏறிய அந்தப் பெண்மணி தன் கணவர் ஏறிவிட்டாரா என்று பார்க்கத் தவறி விட்டார். பஸ்ஸில் உள்ள கூட்டம் காரணமாக தன் கணவர் பின்புறமாய் ஏறி இருப்பார், டிக்கட் வாங்கியிருப்பார் என அமைதியாய் அமர்ந்திருந்தார். கூட்டம் சிறிது குறையக் குறைய தன் கணவர் பஸ்ஸில் இல்லாததை அறிந்த அப்பெண்மணிக்கு அடிவயிற்றைக் கலக்கியது. செல்ல வேண்டிய ஊர் சிறிது தூரம் + வழியும் தெரியும் என்றாலும் கூட, பஸ் ஸில் டிக்கட் வாங்க தன்னிடம் பணம் இல்லையே என்ன செய்வது என்று யோசித்த அப்பெண்மணி, தன் கையில் பணம் எடுத்துக் கொள்ளாமல் புறப்பட்டு விட்ட தன் மடத்தனத்தை நினைத்து நொந்தார். உடன் தனது புத்திசாலித்தனத்தால், தனது பையில் வைத்திருந்த 50 எலுமிச்சம்பழத்தை நினைத்து, உடன் அருகில் மற்றும் அக்கம் பக்கம் அமர்ந்துள்ள பெண்மணி களிடம் தனது நிலையை எடுத்துக் கூறி (சுய கௌர வம் பார்க்காமல்) 5 பழம் ஒரு ரூபாய் என்ற விலை யில் (நன்றாக பெரிதாக வீட்டில் காய்த்த பழம்) 50 பழங்களையும் 10 ரூபாய்க்கு, ஒரு சில நொடியில் விற்று உடன் டிக்கட் வாங்கி (3 ரூபாய் 25 பைசா) மீதி கையில் பணமுடன் தான் செல்ல வேண்டிய ஊரில் இறங்கி ஓரளவு மகிழ்ச்சிக் கலந்த நிம்மதியுடன் சென்றதாகக் கூறினார்.

- ஆர். சரஸ்வதி

ஜிங்லர்ஸ்.
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.



• எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும் • சர்வதேச தொழில் நுட்பம் • மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம் • 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம் • காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை • உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும் • பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

ஜிங்லர்ஸ் — உங்கள் அரவணைப்புக்கு ஈடான அழகிய மெத்தை.



India's first real washable baby bed



Mfrs: **Utility Textiles,**
AH-196, III Street, Shanthi Colony
Anna Nagar, Madras 600 040
Tel: 6211939 & 6213496

Insight-UT-1876-R

Available at :

MADRAS CITY: Children Choice, Luz; * KIBS, Armenian Street; * London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Mount Road; * Little Kingdom, Kodambakkam High Road/Kellys/Pondy Bazaar; * Mummy Daddy, Kilpauk; * Murugan Dresses, T.Nagar; * Naidu Hall, Purasawalkam/R.H. Road/Anna Nagar/ T.Nagar; * Trishla, Luz; * Witco, Anna Nagar/T.Nagar; * Vitan, Luz ● **COIMBATORE:** Bison Showroom, Ashoka Plaza; * Grand Bazaar; * Saravanas, Lakshmi Complex; * Shobha, Big Bazaar Street; * Tip Top Southern Bonanza, Oppanakkara Street; * Vandana, R.S. Puram ● **CUDDALORE:** Seematti; * Mummy Daddy ● **CHIDAMBARAM:** Seematti Dresses ● **DINDIGUL:** Shabnam ● **ERODE:** Bharani Readymades; * Pinky; * Priya; * Sagar; * Selection, R.K.V Road ● **KUMBAKONAM:** Seematti Dresses ● **MADURAI:** In-style; * Hajee Moosa; * Mummy Daddy; * Milan; * Shabnam ● **MAYAVARAM:** Seematti Dresses ● **NAGERCOIL:** Ganesh Plastic Centre ● **NEYVELI:** Banu Cloth Stores, Main Bazaar ● **PONDICHERRY:** Shabnam; * Selection ● **PATTUKOTTAI:** Seematti ● **PUDUKOTTAI:** Pinky ● **SALEM:** Aunty Uncle; * Golden House (Maharani); * Lavanya Shopping Paradise; * Milan; * Mummy Daddy; * Ramyaa Shopping Palace ● **RAMANATHAPURAM:** Daddy Mummy ● **TIRUNELVELI:** Good Luck Emporium; * Roopam ● **TIRUPUR:** Selection Centre, Kamaraj Road ● **THANJAVUR:** Maharaja Readymades ● **TRICHY:** Ananda Corporation; * Kiddies Corner; * Krishna Readymade Hall; * Ruby Readymades; * Step 'N' Select, T.Nagar ● **TUTICORIN:** Students Readymade Emporium ● **VELLORE:** Shabnam; * Sarkar.

வழி வழியாய் வந்த

தாத்தாவின் எந்தப் பேச்சும் 1920-ல் அவர் பிறந்ததில் ஆரம்பித்து 1929-ல் அவர் அம்மா இறந்து விட்டதில் அவர் பாதி அநாதையானதில் வந்து நிற்கும். பிறகு தொடரும். ஊர் ஊராக வேலைக்குப் போய்க் கொண்டிருந்த அவர் அப்பா இவரை அத்தை வீட்டில் விட்டு விட... எப்படி அவர் கஷ்டப்பட்டார், எப்படி ஸ்கூல், காலேஜ் படித்தார்... இதையெல்லாம் கடந்த பல வருடங்களாக தம்பட்டம் அடிப்பதில் தாத்தாவிற்குச் சலிப்பு ஏற்படவில்லை. இவர் கதை எல்லோருக்கும், முக்கியமாக தாத்தாவின் தலைப் பிள்ளைக்கு ஏறக்குறைய மனப்பாடம் ஆகி விட்டது. ஆனாலும் தாத்தா சளைக்க மாட்டார்.

''இப்ப மாதிரி காப்பியா டீயா? காத்தாலே அஞ்சு மணிக்கு எழுந்து அம்பது குடம் தண்ணி இழுத்துக் கொட்டணும். பின்ன கடைக்குப் போய் பெரிய கூடை நிறைய காய்கறியை தலைல வெச்சுண்டு அரை மைல் சுமந்துண்டு வரணும். பிறகு மாட்டைக் குளிப்பாட்டி தீனி வைக்கணும். அப்புறம்தான் சாப்பாடு. தோசையா இட்லியா? பழையதும் மோரும். தொட்டுக்க ஊறுகாய். உழைச்ச உடம்புக்கும் பசிச்ச வயிறுக்கும் தேவாமிர்தமா இருக்கும்.''

இங்கு ஒரு நிமிடம் நிறுத்துவார், பழையதை நினைவுக்குக் கொண்டு வருபவர் போல. பிறகு தொடர்வார்.

''மூன்று மைல் வரப்பு மேல நடந்து பள்ளிக்கூடம் போகணும். தலைக்கு மேலே வெய்யில். ஒரு கைல பை. தூக்கிலே மத்யான சாப்பாடு. நடக்கறச்சே கால் வழுக்கி விழுந்தா சாப்பாடு கொட்டிடும். அன்னிக்கு ஏகாதசிதான். சாயந்திரம் திரும்பி வந்துட்டு அக்கடான்னு உட்கார முடியாது. தந்த டிபனை தின்னுட்டு அத்தை சொல்ற வேலையை சீக்கிரம் முடிச்சாதான் பொழுதோடு கொஞ்சம் படிக்கலாம். இருட்டினா அரிக்கேன் லைட் ஏத்தணும். அதுக்கு அத்தை மூக்கால அழுவாள். அதுவும் அம்மா இறந்த நான்கு வருஷத்துக்குள் அப்பாவும் போயிட்டதால அவ கெடுபிடி ஜாஸ்தி ஆயிடுத்து. அப்பா உயிரோட இருக்கறச்சே பணம் அனுப்புவார். இடை இடைல பார்க்க வருவார்.

அப்பாவும் செத்துப் போனதும் அத்தை கையை எதிர்பார்த்து நிக்க வேண்டிய கதி. புளி உருட்டி வையும்பா; குழந்தைக்கு வேடிக்கை காட்டணும். கடைகண்ணிக்குப் போகணும்; தூக தட்டணும். வாயைத் திறக்காம சொல்ற வேலையைச் செய்வேன். எப்படியாவது படிக்க முன்னுக்கு வரணும்கற வைராக்கியம். கஷ்டப்பட்டுப் படிச்சதாலே சமூகத்திலே எனக்குன்னு ஒரு இடத்தைப் பிடிக்க முடிஞ்சது. சொத்து சுகம் இல்லேன்னாலும் ஒரு வேலையைத் தேடிண்டேன். அப்புறம் உங்கம்மாவைக் கல்யாணம் பண்ணிண்டேன். அதெல்லாம் ஒரு காலம். சொப்பனம் போல இருக்கு.''

இந்த இடத்தில் தாத்தா சொப்பனத்தில் ஆழ்ந்து விடுவார். பாட்டியுடன் வாழ்ந்ததை அசைபோடுவாரோ? நாலு பிள்ளைகள் பிறந்தபின் வரும் கட்டத்தில் கதை தொடரும்.

''நாலு பசங்க. சொற்ப சம்பளம். எப்படி முன்னுக்குக் கொண்டு வந்தேங்கறது அந்த பகவானுக்குத்தான் வெளிச்சம். இரண்டு பொண்களுக்குக் கல்யாணம் பண்ணி கரையேத்தி, இரண்டு பிள்ளைகளையும் உசத்தியா படிக்க வெச்சேன். நான் சின்ன வயசுல பட்ட கஷ்டத்தை என் பசங்க படக்கூடாதுன்னு வயித்தைக் கட்டி வாயைக் கட்டி... ஹூம் இப்ப மாதிரி பணப்புழக்கம் இல்லே அப்ப. லைட் மியூசிக் பார்ட் டைம் பண்ணலாம்னு தெரியாது. வர்ற வருமானத்தில காலத்தைத் தள்ளணும். என் தகுதிக்கு மீறி உங்களைப் படிக்க வெச்சேன். செஞ்சு காட்டிட்டேன்'' என்று பெரு



மூச்சுடன் தாத்தா ஈஸிசேரில் சாய்ந்து கொண்டால் அத்துடன் கதை முடிந்தது என்று அர்த்தம்.

தாத்தா நிறுத்தினால் அப்பாவுக்கு சான்ஸ். ''தாத்தா சொன்னதைக் கேட்டியா. நாங்க சின்னவாளா இருக்கறச்சே இப்ப மாதிரி வசதி கிடையாது. வீட்டிலே ஒரு சம்பளம்தான். உங்கம்மா மாதிரி எங்கம்மா வேலைக்குப் போகலே. அவ படிச்சதே ஆறு கிளாஸ்தான். எங்க பாடத்திலே ஹெல்ப் பண்ண மாட்டா. நாங்களேதான் படிக்கணும். இப்ப ஒம்பது மணி வரை ஆபீஸ்லே உழைச்சுட்டு வீட்டுக்கு வந்த பின் ஒங்க உக்காராம நானும் உங்கம்மாவும் உங்களோட படிப்புக்கு முட்டிக்கற மாதிரி யாரும் பின்னாடி நிக்க மாட்டாங்க. வீட்டிலே ரெண்டே ரூம். அதிலே நாங்க நாலு பேர். டேபிளா சேரா? தரைல பாய் விரிக்க உக்காந்து படிக்கணும். வாய் விட்டு கூட படிக்க முடியாது. மூணு வேளை சாப்பாடு கிடைக்கும். ஆனா வெளியிலே ஒரு பைசா.. மூச். கூட படிக்கறவங்க எல்லாம்

- பானுகுமார்

மோர்க் குழம்பில் சேப்பங்கிழங்கை வேக வைத்துப் போடுவது வழக்கம். அதற்குப் பதிலாக வேக வைத்த சேப்பங்கிழங்கை சிறிது உப்பு போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து, சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து கெட்டியாக அரைத்த கொத்தமல்லி துவையலை அந்த உருண்டையின் உள்ளே வைத்து மூடி பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்துப் பொறித்து குழம்பில் போட்டுப் பாருங்கள். ஒரு மாறுதலாகவும், மிகச் சுவையாகவும் இருக்கும்.

– சியாமளா

கமர்கட்டும் சர்பத்தும் வாங்கி சாப்டறச்சே 'ஆ'ன்னு வாயைப் பாத்துண்டே இருக்கணும். அப்பா தான் கஷ்டப்பட்டதாலே எங்க மேலேயும் கண்டிப்பு காண்பித்தார். நோட்டுக் பக்கத்துக்கு நம்பர் போட்டு வைப்பார். ஒரு பேப்பரைக் கிழித்தாலும் பிச்சுடுவார். முழுப் பென்சிலை நான் ஆயுசுக்கும் கண்ணால பாத்ததில்லே. பாதியா வெட்டிதான் தருவார். தீர்ந்து போன புழுக்கைப் பென்சிலைக் காண்பிச்சாதான் புது பென்சில். படிப்பு, வீடு அதை விட்டா ஒண்ணு இல்லே. எப்பவாவது ஒருநாள் கோவில் குளம்; வருஷத்துக்கு ஒரு சினிமா. நான் பத்தாவது படிக்கறச்சே அப்பா ரேடியோ வாங்கினார். அதுவே பெரிய அதிசயம் எங்களுக்கு. ரேடியோ பக்கத்திலேயே உக்காந்திருப்போம். நினைச்சபடி போட்டு கேக்க முடியாது. பின்னாடியே அப்பா வந்துடுவார் படி படின்னு.''

''இன்ஜினீயரிங் சேர்த்துட்டு, ''நான் கஷ்டப்பட்டு ஃபீஸ் கட்டறேன், நல்லா படின்னு' அரிக்கக் கொட்டுவார். நீங்க இத்தனை துணி வாங்கறீங்களே... நான் காலேஜ் படிக்கறச்சேயும் ரெண்டே ரெண்டு ட்ரெஸ் தான் மாத்தி மாத்தி போட்டுக்குவேன். படிப்புதான் முக்கியம். இதெல்லாம் ரெண்டாம் பட்சம் என்று சொல்வார். சரி. நாமதான் குறைச்ச வசதியோட படிச்சோம்னு உங்களுக் கெல்லாம் முடிஞ்ச வரை வசதி பண்ணித் தரேன். நான் படிச்ச உடனே ஐந்நூறு ரூபாய் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். அப்ப எனக்கு என்ன வயசுங்கறே? இரு பத்து ஒண்ணுதான். மேலே படிக்கணும்னு ஆசை. ஆனா எனக்குக் கீழே படிக்க ரெண்டு பேர். அக்கா கல்யாணக் கடன் வேற. படிச்சது போதும், வேலைக்குப் போன்னு சொல்லாம சொல்லிட்டார். குருவி மாதிரி பணம் சேர்த்து குடும்பத்துக் கடனை அடைச்சேன். சொந்தமா ஒரு வீடு வாங்க தெருத் தெருவா அலைஞ்சேன். தலைக்கு மேலே கடன். அநாவசிய செலவு ஒண்ணு பண்ணாம பணம் சேர்த்து வீட்டுக் கடன் அடைச்சேன். நம்ம குழந்தைகளுக்கு நம்மை மாதிரி கஷ்டம் வரக் கூடாதுன்னு வீடு கட்டினேன். ஃபிரிட்ஜ், டீ.வி., விசிஆர் எல்லாம் வாங்கினேன். படிக்க ரெண்டு பேருக்கும் தனி ரூம், டேபிள், சேர்... ஜிம்கானா மெம்பர்ஷிப். எதிலே சேர்த்து எது கத்துக்கணுமோ, பணம் கட்ட ரெடியா இருக்கோம். படிப்போட கூட நாலு கலையும் கத்துண்டா மதிப்பு கூடும். நமக்குத்தான் சந்தர்ப்பம் இல்லே, நம்ம பசங்களாவது எல்லாம் கத்துக்கட்டும்னு பணத்தைத் தண்ணியா செலவழிக்கிறோம். நான் சைக்கிள்ல காலேஜ் போனேன், ஆனா உங்க ரெண்டு பேருக்கும் ஸ்கூட்டர் வாங்கித் தர முடியும்கற நம்பிக்கை இருக்கு. எதுக்கு சொல்ல வரேன்னா, நான் அனுபவிக்காததை என் பசங்க என்ஜாய் பண்ணணும்னு உசிரை விட்டுக்கறோம். அதை நீங்க புரிஞ்சுண்டா சரி.''

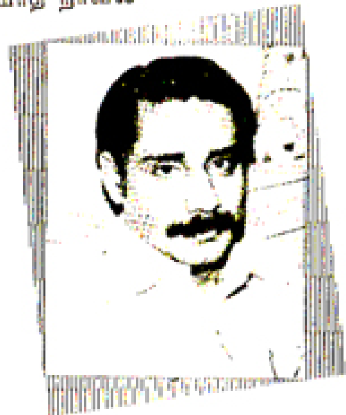
தொடர்ந்து பேசியதில் அப்பாவுக்கு மூச்சு வாங்கியது.

உன்னிப்பாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த பதினாலு வயசுப் பிள்ளை, மனதின் ஏட்டில் பல விஷயங்களைப் பதிவு செய்து கொண்டிருந்தான்.

''ஆமாம். இதைக் கத்துக்கோ. அதைக் கத்துக்கோன்னு அம்பது க்ளாஸஸ். வீட்டிலே என்ன இருந்து என்ன... டீ.வி., வி.சி.ஆர்., யாருக்கு நேரம் இருக்கு பார்க்க. எந்த நேரமும் ஹோம்வொர்க் பண்ணு, மிருதங்கம் வாசி, ஸ்விம்மிங் போன்னு ஒரே துரத்தல். கால்குலேட்டர் இருக்கு. சரி, என்ன பிரயோசனம்? கம்ப்யூட்டர் இருந்தால் கேம்ஸாவது விளையாடலாம் அதை வாங்கித் தர முடியல்லே. என் கூடப் படிக்கற ரமேஷ்கிட்ட கம்ப்யூட்டர் இருக்கே. விளையாடினா நேரம் போறதே தெரியாதாம். இவர் ஸ்கூட்டர் வாங்கித் தர்றதைப் பத்தி பீத்திக்கிறார். அவனவன் கால் மேல கால் போட்டு உக்காந்து கார்ல போறான். நாலு ட்ரெஸ் வாங்கித் தந்தா ஆச்சா? பேஷன் மாறினாலும் துணி கிழியற வரைக்கும் அதையே போட்டுக்கணும். என் கூடப் படிக்கற ராகுல் எவ்வளவு அப் டு டேட்டா இருக்கான். லாஸ்ட் இயர் அவங்க வீட்டிலே அமெரிக்கா போய்ட்டு வந்தாங்க. இங்க பெங்களூர் கூட்டிப் போனதுக்கே ஒரு வருஷம் சொல்லிக் காண்பிச்சார் அப்பா. என்ன பண்றது? எனக்குக் கிடைச்சிருப்பது அவ்வளவுதான். நான் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டேன்னு எனக்குத்தான் தெரியும். நான் பெரியவனாகி அப்பாவானதும் என் பிள்ளைகிட்ட எல்லாத்தையும் சொல்லணும்... சின்ன வயசிலே நான் எப்படி கஷ்டப்பட்டேன்னு.''

விற்பனையாகிறது

குடும்ப மாத நாவல்



இந்த மாதம்

தினமணி ஆசிரியர் மாலன்

பற்றி ஒரு வடிவம்



பாலகுமாரன் எழுதும்

தாலி பூஜை

- பாண்டிச்சேரி: சுவையான செய்திகள்
- கட்டணமின்றி திருமண விளம்பரங்கள்
- பெண்களுக்கு உதவி நிலையம்

தவிர மாதா மாதம்



சாருப்ரபா சுந்தர்
பதில்கள்

ஓ.ஏ.தங்கமாளிகை
குமரன் ஸ்டீல்ஸ்
பட்டர்ஃப்ளை

நிறுவனங்களுடன் இணைந்து **மேகலா**

வழங்கும் சுலபமான, சுவையான போட்டிகள்

ரூ.12,000-க்கும் அதிகமான பரிசுகள்.

விலை ரூ: 4/-



✱ சரோஜினி



✱ லலிதா

என்ன ஆச்சரியமா?

வாசகர் பகுதி

சுவையான சஸ்பென்ஸ்!

ஒரு சனிக்கிழமை இரவு படுக்கப் போகுமுன் கணவரிடம் சொன்னேன்:

''நாளைக்குக் காலைல சீக்கிரமா எழுப் பிடுங்க...'' (வழக்கமாக சீக்கிரம் எழுந்து கொள்பவர் என்பதால்)!

''என்ன விஷயம்?'' என்றவரிடம் ''நாளை சொல்றேன்'' என்று 'சஸ்பென்ஸ்' கொடுத்தேன்.

மறுநாள் காலை வழக்கத்தை விட சீக்கிரம் எழுந்து விட்ட கணவருக்கு ஒரு ஐடியா தோன்றியிருக்கிறது. தானும் தன் மனைவிக்கு ஒரு சர்ப்ரைஸ் கொடுத்தா லென்ன! அடுத்த நொடியிலிருந்து சுறுசுறுப் பாக இயங்கினார். அரிசி பருப்பை களைந்து ரைஸ் குக்கரை ஸ்டவ் மீது ஏற்றினார். உருளைக் கிழங்கை அரிந்தார். அந்த நாளில் 'பேச்லரா'க ரூமில் இருந்த போது சமைத்த அனுபவம் நினைவுக்கு வர, சமையல் புத்தகம் துணைக்கு வர, சாதம், வெங்காய சாம்பார், ரசம், உருளைக் கிழங்கு கறி மற்றும் அப்பளத்துடன் அமர்க்களமான சமையல் தயார். என்னை ஏழரை மணிக்குக் காப்பியுடன் எழுப்பினார்.

''உனக்கு நான் ஒரு சர்ப்ரைஸ் தரப் போகிறேன். அதற்கு முன்னால் நீ சொல்வதாக சொன்ன விஷயத்தை சீக்கிரம் சொல்'' என்றார்.

''அதுவா, இன்னிக்கு உங்க தங்கையோட ஓர்ப்படி பொண்ணுக்குக் கல்யாணம். இன்விடேஷன் கொடுத்து வருந்தி வருந்தி அழைச்சுட்டுப் போனாங்க. அருமையான கல்யாண சாப்பாடு இன்னிக்குக் கிடைக்கப் போவுது. சீக்கிரம்... கிளம்புங்க...'' என்று கூறிய நான் ''அது சரி... நீங்க ஏதோ சர்ப்ரைஸ் நியூஸ் சொல்லப் போறேன்னீங்களே... என்ன அது?'' என்று கேட்டேன். அவர் மயக்கமடைந்து படுக்கையில் சாய்ந்திருந்தார்.

- மாலதி ரகோத்தமன்

காப்பிக்கு 'ஃபோர்க்'கா?

நானும் என் கணவரும் ஜெர்மனியில் ஒரு வருடம் தங்கியிருந்த போது நிகழ்ந்த சுவையான நிகழ்ச்சி! அங்கு சென்ற புதிதில் பாஷை தெரியாமல் ஒரு வாரம் கஷ்டப் பட்ட நாங்கள் இறுதியாக ஜெர்மன் பாஷையை முற்றிலும் கற்றுத் தேற வேண்டும் என்ற முடிவுடன் ஜெர்மன் வகுப்பிற்குச் செல்ல ஆரம்பித்தோம். வகுப்பு ஆரம்பித்துச் சில நாட்களே ஆகியிருந்தன. அப்பொழுது நாங்கள் கற்றுக் கொண்ட மூன்றே வார்த்தைகள் ஸ்பூன், கத்தி, ஃபோர்க் இவற்றுக்கான ஜெர்மன் வார்த்தைகள். ஒரு நாள் காலை வெளியில் எல்லா இடங்களையும் சுற்றிப் பார்த்துக் களைத்

துப் போன நாங்கள் காப்பி சாப்பிட ஒரு ரெஸ்டாரெண்ட்டுக்குள் நுழைந்தோம். அங்கே பல இடங்களில் செல்ஃப் சர்வீஸ் ஸிஸ்டம்தான், என்றாலும் அவசர சர்வீஸ் செய்ய நபர்கள் இருப்பார்கள். நாங்கள் ஆளுக்கொரு கப் அண்ட் சாசரை எடுத்துக் கொண்டு அவரவர்கள் ஸ்விட்சைத் தட்டிக் காப்பியை நிரப்பிக் கொண்டோம். பக்கத்தில் இருந்த சர்க்கரைக் கிரிஸ்டல்களில் இரண்டைப் போட்டுக் கொண்டோம். அருகில் ஸ்பூன் இருக்கிறதா என்று பார்த்தோம். காணவில்லை. எங்களுக்கு அங்கிருந்த நபரை ஜெர்மனியில் கேட்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டது. அவரை அணுகி, ''கா ஃபெல் வேண்டும்'' என்று கேட்டோம். எங்கள் கையில் காப்பியைப் பார்த்த அவர் விழுந்து விழுந்து சிரித்தார். எதற்குச் சிரிக்கிறார் என்று புரியாத எங்களுக்கோ அவர் மீது கோபம் கோபமாக வந்தது. அப்பொழுது எங்கள் பின்னால் வந்து கொண்டிருந்த ஆங்கிலம் தெரிந்த ஜெர்மானியர் ஒருவர் எங்களிடம் விஷயத்தை விளக்கிக் கூறினார். ஜெர்மன் பாஷையில் 'காபெல்' என்றால் 'ஃபோர்க்' என்று அர்த்தம். 'லோஃபெல்' என்றால் ஸ்பூன்! கையில் காப்பியை வைத்துக் கொண்டு 'ஃபோர்க்'கைக் கேட்டால் யாருக்குத்தான் சிரிப்பு வராது? அதைக் கேட்ட எங்களுக்கே சிரிப்பாக வந்தது!

- லலிதா சுந்தரராமன்



எப்படிச் சாப்பிடுவீர்கள்?

என் கணவர் ரிடையரானதும் டில்லிக்கு அருகே உள்ள ப்ரிஜ் விஹார் என்ற கிராமத்தில் ஒரு சிறிய ஃப்ளாட் வாங்கி செப்டெம்பரில் குடி வந்தோம். டில்லியில் அதிக விலை கொடுத்தாலும் வாழை இலை எப்போதும் கிடைக்கும். இங்கே கிடைக்கவே கிடைக்காது.

ஒருநாள் எங்கள் ஃப்ளாட்டிற்கு இரண்டு பிளாக்குகள் தள்ளி இருந்த கீழ் போர்ஷனில் ஒரு பெரிய வாழை மரத்தைப் பார்த்து மகிழ்ந்த நான் அந்த வீட்டுப் பெண்மணியை அணுகி அறிமுகம் செய்து கொண்டேன்.



உத்தரப்பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த அவர் தமிழர்களைப் பார்த்ததே இல்லை. ''ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால் தயங்காமல் கேளுங்கள்'' என்றார் அன்புடன்.

''எனக்கு விசேஷ நாட்களில் சாப்பிட வாழை இலை வேண்டும்'' என்றேன்.

உடனே உள்ளே சென்று ஒரு கத்தியை எடுத்து வந்த அவர் இரண்டு பெரிய இலைகளை வெட்டி என்னிடம் கொடுத்து விட்டுக் கேட்டாள் : ''பஹன்ஜீ! வாழை இலையைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவீர்களா? அல்லது 'சப்ஜி' பண்ணிச் சாப்பிடுவீர்களா?''



நான் சிரித்தவாறு வாழை இலையை எப்படி உபயோகப்படுத்துவோம் என்று கூற அவரும் சிரித்து விட்டார்!

- பொன்னு

மனிதாபிமானம் இல்லையே!

சமீபத்தில் எங்கள் நெருங்கிய உறவினருக்கு ஸ்கூட்டர் விபத்தில் மார்பு, கால் எலும்புகள் முறிந்து அரசு மருத்துவமனை விபத்துப் பிரிவில் சேர்த்தோம். இரவு முழுவதும் அரை மணிக்கொருவராக உறுப்புகள் துண்டிக்கப்பட்டு, எலும்புகள் முறிந்து வலி தாங்காமல் கதறி அழுத வண்ணம் பலர் ஸ்டிரெச்சர்களில் கொண்டு வரப்படுவது நெஞ்சைப் பிழிந்தது. அந்நிலையில் சில தரகர்கள் வல்லூறுகள் போல் அங்கு சுற்றிய வண்ணம், வழக்கறிஞர்களின் விசிட்டிங் கார்டுகளைக் கொடுத்து, நஷ்டஈடு பெற தங்களையே அணுகுமாறு மனிதாபிமானமே இல்லாமல் போட்டியிட்டுக் கொண்டிருந்தனர்.

அதே போல் சிகிச்சை முடிந்து, அவர் அசையக் கூடாத நிலையில், ஆம்புலன்ஸ் கேட்ட போது, உயர் அதிகாரியே வழக்கம் போல் ஆம்புலன்ஸ் 'ரிப்பேர்' என்றார். எல்லா ஊழியர்களும் பக்கத்திலேயே 'பிரைவேட் ஆம்புலன்ஸ்' இருப்பதாகவும் தாங்கள் ஏற்பாடு செய்வதாகவும் சொன்னார்கள். சென்று பார்த்த போது சரக்கு ஏற்றிச் செல்லும் ஒரு பழைய டெம்போவில் (நாங்கள் வரும்போது அவசரமாக) இரத்தக் கறை படிந்த ஒரு இரும்பு ஸ்டிரெச்சரைக் குறுக்காக வைத்து, அது தான் ஆம்புலன்ஸ் எனக் கூறி ஒரு கணிசமான தொகையைக் கேட்டார்கள். அதில் சென்றால் கூடிய எலும் புகளில் மீண்டும் விரிசல் விழுவது உறுதி என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. மறுத்த போது அவர்கள் முரட்டுத்தனமாகப் பேசினார்கள். வேறு தனியார் மருத்துவ மனையிலிருந்து வாடியான ஆம்புலன்ஸைக் குறைந்த கட்டணத்தில் எதிர்ப்புகளுக்கிடையில் வரவழைத்து, நாங்கள் அவரைப் பத்திர மாக அழைத்து வந்தோம்.



விபத்துகள் யாருக்கும் நேர வேண்டாம். துரதிர்ஷ்டவசமாக நேர்ந்தால் பெரும்பாலும் பொது மருத்துவமனைகளுக்கே செல்ல வேண்டியுள்ளது. இக்கட்டான நிலையில் நெருக்கடியிலும், குழப்பத்திலும் யாரும் ஏமாந்து விடாமலிருக்க என் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் இத் திட்டமிட்ட ஏமாற்று முறைகளைப் பற்றி எழுதியுள்ளேன்.

- எஸ். சரோஜினி

தனி வீடு பத்திரக் குறைவு. ஃப்ளாட் தான் பாதுகாப்புள்ளது. அண்டை அயல் உதவியிருக்கும் என்று ஃப்ளாட் வாங்கினேன். மொத்தம் நாலு வீடு.

அன்று மாடி ஃப்ளாட் காலியாகி வேறு குடித்தனம் வந்தது. படிக்கும் பையன்கள். ஏதேதோ வேலைகள் செய்தார்கள்.

குளிக்கப் போன என் பெண் குழாயைத் திறந்ததும் 'ஓ'வென்று விகாரமாக அலறினாள். அனைவரும் ஓடிக் கதவை உடைத்துத் திறந்து பார்த்தால், ''ஷாக்'' அடித்துக் குழாயைப் பிடித்தபடி கண்சொருகிக் கிடந்தாள். ஓடிச் சென்று மெயின் ஸ்விட்சை அணைத்தேன். உயிர் பிழைத்தாள். கை விரல்கள் முடங்கி விட்டன.



சற்று நேரத்துக்கெல்லாம் மற்ற இரண்டு குடித்தனக்காரர்களும், ''ஷாக்'' அடிக்குதே, உங்கள் வீட்டில் அடிக்குதா'' என்று கேட்டனர்.

எலக்ட்ரீஷியனை அழைத்துப் பார்த்த பிறகுதான் விஷயம் தெரிந்தது. புதுக் குடித்தனம் வந்த பையன்கள் தங்களுடைய அரை குறை ஞானத்தை வைத்து, தாங்களாகவே ஃபேன் மாட்டியிருக்கிறார்கள். வொயரைத் தவறாக மாட்டி விட்டார்கள். அதன் பலன் எல்லா வீட்டுக்கும் ''ஷாக்''.

இப்பொழுது எங்கள் வீட்டுக்குத் தனி கனெக்ஷன் செய்து கொண்டோம். ஃப்ளாட்டில் அநேக நன்மைகள் உண்டு. இது போன்ற சங்கடங்களும் உண்டு என் பதைப் புரிந்து கொண்டோம்.

- வி. ஜெயலக்ஷ்மி



NO.1 சேமிப்பு — சிறுசேமிப்பு



வருமான வரிச் சலுகை பெற முத்தான மூன்று திட்டங்கள்

NSS '92

PPF

NSC VIII Issue

★ உறுதியான வருவாய்

★ மத்திய அரசின் முழுப்பாதுகாப்பு.

இன்றே முதலீடு செய்வீர்

தேசிய சேமிப்புத் திட்டம் (NSS'92)

தேசிய சேமிப்புப் பத்திரம் 8வது வெளியீடு (NSC)

15 ஆண்டு பொது சேமநல நிதிக் கணக்கு (PPF)

தமிழ்நாட்டில் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு ரூ. 500 - முதலீட்டிற்கும் ஒரு இலவச பரிசு கூப்பன் பெற்று கவர்ச்சிகரமான 'மாருதி கார்' உட்பட 536 பரிசுகளை வெல்ல வாய்ப்பு



மாத ஊதியம் பெறுவோர் சம்பளப் பட்டியல் சேமிப்புத் திட்டம் மூலமாகவும் சேரலாம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு

ஆணையர், சென்னை மாநகராட்சி
(சி.சே. பிரிவு) சென்னை-3.
தொலைபேசி: 584440.

மண்டல இயக்குநர், தேசிய சேமிப்பு
நிறுவனம் 92, அண்ணா சாலை, சென்னை-2.
தொலைபேசி: 849962.

மாவட்ட ஆட்சியாளர்கள், அஞ்சல் அதிகாரிகள்
மற்றும் சிறுசேமிப்பு முகவர்கள்

2%
ஊக்கத்தொகை
31.3.93
வரைதான்,
விரைந்திடுவீர்!

வெளியீடு: இயக்குநர், சிறுசேமிப்புத் துறை, 621, அண்ணா சாலை,
சென்னை-600 006. தொலைபேசி: 8251784, 8251685.

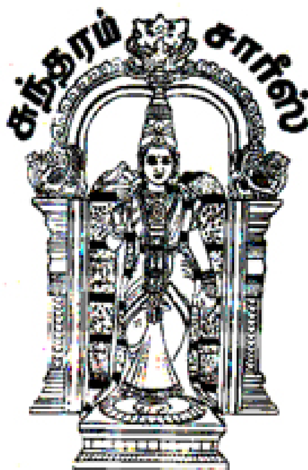
சிறு குடும்பம் செல்வக் குடும்பம்

இன்றைய சேமிப்பு நாளைய பாதுகாப்பு

மதுரையில் பிரசித்தி பெற்ற

மதுரை சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்

இப்பொழுது சென்னையிலும்





கடந்த 40 வருடங்களுக்கும் மேலாக, மதுரை சுங்கிடிப் புடவைகளின் உற்பத்தியிலும் விற்பனையிலும் பிரசித்திப் பெற்ற சுந்தரம் டிரேடர்ஸ் மதுரை – இப்பொழுது சென்னை "புரசைவாக்கத்தில்"

எங்களது புகழ் பெற்ற சுந்தரம் சாரீஸ் – ஜரிகை சுங்குடி,

காஞ்சி, தேவேந்திரா, கோவை, மதுரை, செகமம், ஷோலாப்பூர், பெங்கால், வெங்கடகிரி போன்ற பிரபல காட்டன் சாரிகள், கரிஷ்மா வாயில், காட்டன் சுடிதார், ப்ளவுஸ் மற்றும் பாவாடைகள் மொத்தமாகவும் சில்லரையாகவும் கிடைக்கும்.

தரமான துணிகள்! நிலையான சாயம் கவர்ச்சிகரமான டிசைன் மற்றும் நியாயமான விலை.

இவையனைத்தும் கொண்ட தரமான ஷோரூம்.

மதுரை சுந்தரம் டிரேடர்ஸ்
18-A. சுந்தரம் பிள்ளை தெரு,
அடையார் ஆனந்தபவன் எதிரில்,
புரசைவாக்கம் (டேங்க் பஸ் ஸ்டாப்)
சென்னை - 600 007
H.O. தேவாங்கர் சத்திரம்
98, தெற்கு மாசி வீதி, மதுரை-625 001

SURYA வின் படைப்புகள்.



SURYA-G Salem Stainless Steel LPG Stove

காப்பர் பாட்டம் கொண்ட SURYA வின் படைப்புகள்.

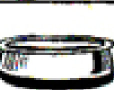

மில்க் பாய்லர்


பருப்பு சட்டி


வெண்ணெய் சட்டி




ஃப்ரை பான்




இட்லி சட்டி





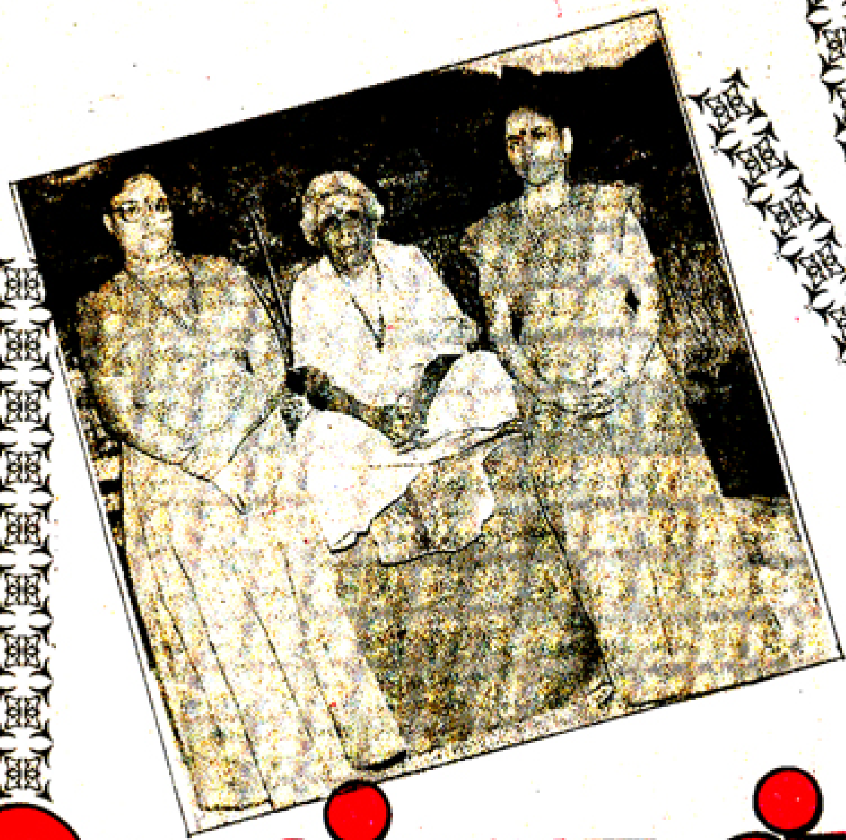

கடாய்


தவா

- சூர்யாவின் காப்பர் பாட்டம் கொண்ட பாத்திரங்கள் முதல்தர AISI 304 ரக சேலம் ஸ்டீலினால் ஆனது. நேர்த்தியான வெளிநாட்டுப் பொருட்களுக்கு ஈடானது.
- உறுதியான, கவர்ச்சியான நீண்ட நாள் உழைக்கக்கூடிய இணைப்பு கொண்டவை.
- சூர்யாவின் CBSS சமையல் பாத்திரங்கள் காப்பர் பாட்டத்தால் இணைக்கப்பட்டவை.
- காப்பர்பாட்டத்தின் தடிப்பு அயல்நாட்டுப் பொருள்களைப்போல உறுதியானது.
- நீண்ட ஜ்வாலை தேவையற்றது.

60% எரிபொருளை மிச்சப்படுத்துங்கள்

விற்பனை உரிமை
சூர்யா சேல்ஸ் கார்ப்பரேஷன்
24, காளப்பா 'ஏ' தெரு,
பார்க்டவுன், சென்னை — 600 003.
போன் : 563760



பெண்கள்

ஏன் வேதம் ஓதக்கூடாது?

மாலை மங்கி இருட்டி வரும் நேரத்தில் சேலம் அருகேயுள்ள அந்தச் சிறு குன்றில் ஏறிக் கொண்டு இருக்கும்போதே பெண்களின் இனிமையான குரலில் வேதகோஷம் மிதந்து வருகிறது. அடுத்து கோயில் மணியோசை!

அமைதி ததும்பி பரமானந்தம் நிறைந்துள்ள அந்த இடத்தில், புனிதம் வலம் வருகிறது. துறவாடையும், தலையைத் தூக்கிக் கட்டியுள்ள முறையிலும் அங்குள்ள பெண்களைப் பார்க்கும் போது அந்தக் காலத்து ரிஷிகன்னிகைகள் போல இருக்கிறார்கள். அவர்களின் நடுவே மாதாஜி என எல்லோராலும் அழைக்கப்படும் யதீஸ்வதி ஸ்ரீமத் ஸ்ரீ மாதாம்பா ஸரஸ்வதி அமர்ந்திருக்கிறார். வெளேரென்று நரைத்த முடி, விபூதி பூசி குங்குமம் வைத்த நெற்றி, தீட்சண்யமான கண்கள், அமைதியான பேச்சு... இந்த வயதான பெண்மணி ஆன்மீக உலகில் பெரும் புரட்சியையே செய்து வருகிறார்.

பெண் குழந்தைகள் அதிலும் அனாதைப் பெண் குழந்தைகளை எடுத்துக் கொண்டு அவர்களுக்கென ஆர்ரமத்தை அமைத்துக் கல்வி கற்பித்து வருகிறார். அவர்களிலே விருப்பமுள்ளவர்களுக்கு சந்நியாசம் தருகிறார். அப்படி பத்துக்கும் மேற்பட்ட இளம்பெண்கள் 'யோகினிகள்'



* மாதாஜியுடன் காயத்ரி, அபர்ணா

ஆக இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு வேத உபநிஷத்துக்கள் சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றன. மற்றபடி இங்கு படிக்கும் குழந்தைகள் ஆன்மீக நெறியுடன் பாடங்களைப் படிக்கிறார்கள். பெரியவர்கள் ஆவலுடன் அவரவர் விருப்பப்படி செல்லலாம்.

மாதாஜிக்கு இப்படி ஒரு புதுமையான எண்ணம் எப்படி ஏற்பட்டது? என்று கேட்ட போது இதையும் விட ஒரு புரட்சியான கதையைக் கூறினார் :-

''இந்து மதத்திலே பெண்களுக்குத் துறவு என்பது கொடுக்கப்படவில்லை. ஆனால் எனக்குச் சிறு வயதில் இருந்தே துறவு நெறியில்தான் நாட்டம். காரணம் என்னுடைய அப்பா நான் சிறு குழந்தையாக இருந்த போது துறவு மேற்கொண்டவர். என்னுடைய ஜாதகப்படி எனக்கும் துறவு வாழ்க்கைதான் எனப் புரிந்து கொண்டு பனிரெண்டு வருடங்கள் வரை தன்னுடைய ஆஸ்ரமத்திலேயே அவர் என்னை வைத்துக் கொண்டார். பிறகு வீட்டுக்குத் திரும்பினேன்.

நான் ராஜபாளையத்தைச் சேர்ந்தவள். குமாரராஜா அவர்கள் எல்லாம் உறவுக்காரர்கள்தான். எங்களுடைய ஜனம் அப்போதே ஐம்பதாயிரம் பேர் இருப்பார்கள். எங்களில் பெண்களுக்கு அந்தக் கட்டுப்பாடு உண்டு. அதுவும் பெண் வயதுக்கு வந்து விட்டால் அவள் மேல் வெயிலே படாது. வீட்டுக்குள்ளேயே அடைத்து விடுவார்கள். வெளியே போவதானால் திரை போட்ட வண்டியில்தான் போக வேண்டும்.

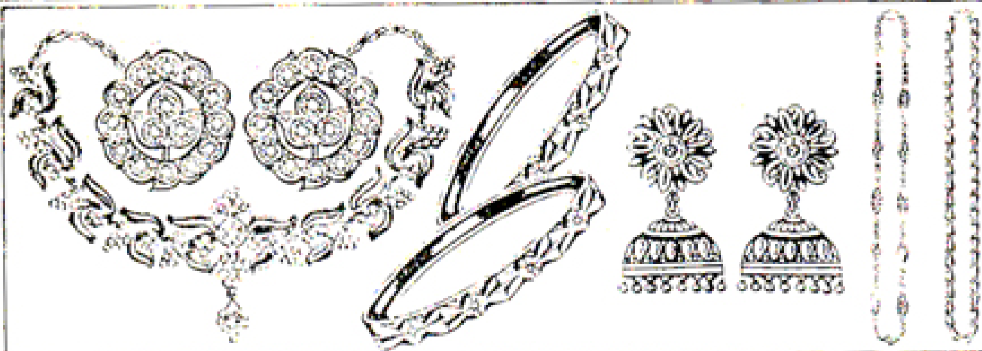
ஆனால் எனக்கு இந்தக் கட்டுப்பாடுகள் எல்லாம் பிடிக்கவில்லை. ஆனாலும் திரை போட்டுக் கொண்டு போய்ப் படித்து முடித்து எங்கள் ஊர்ப் பள்ளியிலேயே ஆசிரியர் ஆனேன். ரோடில் வரக் கூடாது என்று உள்ளேயே வீடு கொடுத்து விடுவார்கள்.

எனக்குத் திருமணம் செய்ய நினைத்தார்கள். ஆனால் கண்டிப்பாக நான் அதை மறுத்து விட்டேன். ஊர்ப் பெரியவர்கள் எல்லாம் வந்து கேட்ட போது மறுத்து விட்டேன். 'என் வழியிலேயே விட்டு விடுங்கள்' என்றேன். இவளை ஊரை விட்டு ஒதுக்க வேண்டும் என்று கூட பஞ்சாயத்து கூடியது. அதில் என் அண்ணன் கடுமையாக எதிர்த்தான். ''அவள் என்ன தப்பு செய்தாள்? முறை தவறிப் போனாளா? ஏதாவது தவறாக நடந்தாளா? கல்யாணம் வேண்டாம், இந்தப் பள்ளியிலேயே வாழ்ந்து கல்விச் சேவை செய்கிறேன் என்கிறாள். அது ஒரு தப்பா'' என்றான். பிறகு எல்லோரும் பேசி அந்த எண்ணத்தைக் கைவிட்டார்கள். நான் பாட்டுக்கு என் வேலையைச் செய்து கொண்டு இருந்தேன். நிறைய பெண்களை அழைத்து வந்து படிக்கச் செய்தேன். மூடு வண்டியிலேயே வந்து பத்திரமாக அவர்கள் மீண்டும் வீடு போய்ச் சேரும் வரை பாதுகாப்பேன். ரோடில் கூட தைரியமாக நடந்து போவேன். இது ஒரு அடங்காப்பிடாரி என விட்டு விட்டார்கள்.

மகாத்மா காந்தி சத்யாகிரகப் போராட்டம் நடத்திய போது மிகப் பெரிய ஊர்வலம் நடந்தது. அப்போது அங்கு திடீரென ஊர்வலத்தில் பேசினேன். ஒரு பெண் எங்கள் சமூகத்தில் மேடையேறிப் பேசுவதா? கனவிலும் நினைக்காத காரியம் நடந்தது. அப்போதும் பெரிய சலசலப்பு எழுந்து அடங்கியது.

இத்தனை நடந்தும் அந்தப் பள்ளியில் இருந்த நான், ராஜினாமா செய்யும் நிலையும் வந்தது. எங்களுடைய பள்ளியின் நிர்வாகி இறந்து அவருடைய மகன் பதவி ஏற்றார். அவர் பகுத்தறிவுவாதி. ஆசிரியர்கள் பொட்டு வைக்கக் கூடாது, ஜபமாலை போடக் கூடாது என்றார். நான், ''இது என் தனிப்பட்ட விருப்பம். என் வேலையில் தவறு செய்தால் சொல்லுங்கள்'' என்றேன். அவர் கேட்கவில்லை. அந்த நிமிடமே ராஜினாமா கடிதத்தை எழுதிக் கொடுத்து விட்டு வந்தேன்.

அபிராமி ஒரிஜினல் சிதம்பரம் கவரிங் நகைகள்



½ கிராம், 1 கிராம் செயின், வளையல், நெக்லஸ் ரகங்கள் உபயோகித்த பின்பும், "திரும்ப பணம் பெறும்" நிபந்தனையுடன், கீழ்க்கண்ட எங்கள் இரண்டே ஷோரூம்களில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

அபிராமி

8 & 34, ரெங்கநாதன் தெரு
தி.நகர், போன்: 447806
மாம்பலம் ரயில்நிலையம் அருகில்

★ "அபிராமி சிதம்பரம் நகை கடைதானா" என்பதை கவனித்து வாங்குங்கள்! ★ கிளைகள் கிடையாது!

பெற்ற பிள்ளையைக் குற்றம் சொல்லாதீர்.

கீழ்கண்ட அறிகுறிகளும் காரணமாக இருக்கலாம் அல்லவா?

1. மனதில் அலைகடல் போல் தத்தளித்து அடிக்கடி மாறுகிறதா?
2. எத்தனை தடவை சொல்லிக் கொடுத்தாலும் அல்லது படித்தாலும் கிரகிக்க முடியவில்லையா?
3. பள்ளிக்கூடம் செல்ல குழந்தைகள் பயப்படுகிறார்களா?
4. படித்த மாணவர்கள் பரீட்சை எழுதப் பயப்படுகிறார்களா?
5. அறிமுகம் இல்லாதவர்களைக் கண்டால் வெறுப்படைகிறார்களா?
6. ஞாபகமறதி ஏற்படுகிறதா? படிக்கச் சொன்னால் தப்பித்து ஓடுகிறார்களா?
7. பெற்றோர் சொல்லுக்கு டிமிக்கிக் கொடுக்கிறார்களா?
8. உடம்பு வளர்ச்சியிலும் மன வளர்ச்சியிலும் பின் தங்கி கிடக்கிறார்களா?
9. தன்னம்பிக்கை இல்லாமல் தடுமாறுகிறார்களா?
10. எடுத்ததற்கெல்லாம் சோம்பலாக இருக்கிறார்களா?
11. வைத்த பொருளை இடம் தெரியாமல் திகைக்கிறார்களா?

மனம் உடைந்தவர்கட்கு மறு மலர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது எது?



ANAC®

அனக்
ஹோமியோபதி மாத்திரைகள்
ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது

சிறுவர்களுக்கு: ரூ. 10/-
பெரியோர்களுக்கு ரூ. 15/-
... செலவு: ... ரூ 7/-
... செலவையும் சேர்த்து M.O. செய்யவும்
உங்கள் விலாசத்தை PIN CODE உடன்
தெளிவாக எழுதவும்.
V.P.P. கிடையாது.
போலிகளைக் கண்டு ஏமாறாதீர்கள்!

தேவைக்கு எங்களது ஸ்டாக்கிஸ்ட்களை அணுகவும்

ஹோமியோ கிளினிக் & ரிசர்ச் சென்டர்
5, சீதா நகர் முதல் தெரு,
(... ரோடு ...)
நுங்கம்பாக்கம்,
சென்னை 600 034.

அப்புறம் நாகப்பட்டினம், கும்பகோணம் என வேலை பார்த்த போது பல சுவாமிகளின் அறிமுகம் கிடைத்தது. முழுமையான ஆன்மீக வாழ்க்கை. கூடவே அனாதையாக என்னிடம் மூன்று குழந்தைகள் வந்து சேர்ந்தன. அப்போதுதான் இவர்களுக்காக ஒரு ஆஸ்ரமம் தொடங்க வேண்டும் என்று நினைத்தேன். ஈங்கோ மலையில் ஆஸ்ரமம் அமைத்தேன். பாடத்திட்ட பாடங்களோடு பகவத் கீதை, வேதமெல்லாம் சொல்லிக் கொடுத்தேன். பிறகு பரமத்தி வேலூரில் இதே போல ஆஸ்ரமம் தொடங்கினேன். இந்த சேலத்தில் ஒரு சாது வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். அவரைப் பார்க்க நான் இங்கு வருவதுண்டு. என்னைப் பார்த்தவுடன் 'என் குழந்தைக்கும் நீங்க சொல்ற மந்திரங்களைச் சொல்லிக் கொடுங்க' எனப் பல தாய்மார்கள் வந்தார்கள். சாதுவும் சித்தியடைந்த பிறகு இந்த இடத்திற்கு ஸ்ரீ நகரம் என்று பெயரிட்டு இங்கேயே வந்து விட்டேன். இப்போது இங்கு முப்பத்தைந்து பெண் அனாதைக் குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி கோயில் கட்டியிருக்கிறோம். பூஜை செய்வது, யாகம் செய்வது எல்லாம் பெண்கள்தான்...''

''ஓம், வேதம் இதையெல்லாம் பெண்கள் சொல்லக் கூடாது என்று சொல்கிறார்களே...?''

மாதாஜிக்குக் கோபம் வந்து விட்டது. ''அப்படீன்னு எந்த வேதம் சொல்கிறது? யார் சொன்னார்கள். நான் இங்கே வேதம் ஆரம்பித்த புதிதில் பலரும் வந்து சண்டை கூட போட்டார்கள். நான் போய் ஆதாரத்தை எடுத்துக் கொண்டு வாருங்கள். இல்லையென்றால் கோர்ட்டில் கேஸ் போட்டு நிரூபியுங்கள். நான் அப்போது பெண்களுக்கு வேதம் சொல்லித் தருவதை நிறுத்தி விடுகிறேன். அதுவரை சொல்லிக் கொண்டுதான் இருப்பேன்'' என்றேன்.

இன்னும் சொல்லப் போனால் ரிக் வேதத்தில் திருஷ்டாக்களாகப் பல பெண்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். (த்ருஷ்டாக்கள் என்றால் மந்திரங்களை இயற்றியவர்கள்) பிரம்மவாதினிகளாக இருந்திருக்கிறார்கள். மைத்ரேயி, கார்க்கி, அபாலா போன்ற பெரும் பெண் ஞானிகள் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். யாக்ஞவல்கியர் பெரும் மேதை என ஜனகமகாராஜா சபையில் நிரூபித்தவள் அபாலா. ஆனால் காலப்போக்கில் பெண்களின் நிலை ரொம்பக் கேவலமாகி விட்டது. பெண்கள் இன்றைக்கு வெளியே போகலாம். எத்தனையோ இடிபாடுகளைச் சமாளிக்கலாம். ஆண் செய்யும் அத்தனை வேலைகளையும் செய்யலாம். பெண் தன்மை என்பதே இல்லாமல் போய் விட்டது. இதற்கெல்லாம் எதிர்ப்பு தெரிவிக்காதவர்கள், பெண் வேதம் ஓதினால், ஓம் சொன்னால் மட்டும் ஏன் எதிர்க்கிறார்கள்?

ஆரம்ப காலத்தில் நான் நிறைய எதிர்ப்புக்களைச் சந்தித்தேன். ஆனால் இப்போது பல ஆலயங்களில் நான் போய் கும்பாபிஷேகம் நடத்தும் அளவு நிலைமை மாறியிருக்கிறது.

பெண்களின் இன்றைய கஷ்டங்களுக்கு எல்லாம் மனசஞ்சலம்தான் காரணம். சிறு வயதில் இருந்து ஆன்மீக ஈடுபாடு கொண்டவர்களாக நாம் அவர்களை வளர்த்தால், திடமான மனதோடு வளர்வார்கள். இப்படிப்பட்ட பெண்களால்தான் இந்த நாட்டிற்கு விடிவு காலம் பிறக்கும்'' என்கிறார் மாதாஜி.

இத்தனை மாபெரும் புரட்சியைச் செய்துள்ள இந்த மூதாட்டியைப் பார்க்கும் போது மனம் பரவசப்படுகிறது. சேலத்தின் அருகில் கணவன், மனைவி தகராறில் இரு பெண் குழந்தைகளுடன் கணவன் பிடிஓ அலுவலகத்திற்கு வந்திருக்கிறான். ''இவர்களை எனக்கு வளர்க்க முடியாது.



அரசாங்கத்துல சேர்த்துடுங்க'' என்றானாம். அவர்களோ, ''பிறந்த குழந்தைகளைத்தான் எடுத்துக்க முடியும்'' என்று சொல்லி விட்டார்கள். ''அப்படியானால் சரி. என்னால் இவர்களை வளர்க்க முடியாது. கொன்று விடுகிறேன்'' என்று சொல்லி விட்டுப் போய் விட்டானாம். இதை மறுநாள் செய்திப் பத்திரிகையில் படித்த மாதாஜி போலீஸ் சூப்பிரண்டெண்ட்டெண்ட்டை அணுகி காவல் துறை உதவியுடன் அந்த மனிதனைப் பிடித்துக் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றித் தன் ஆச்ரமத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு விட்டார். அந்தக் குழந்தைகளை நாங்களும் பார்த்தோம். என்ன அழகு! ''உங்க பேரென்னம்மா'' என்று கேட்டதற்கு,

''கார்க்கி...!''

''அபாலா...!''

என்று பதில் வந்தது. அவர்களுக்குக் கலைவாணி, கலைச் செல்வி என்று பெற்றோர் பெயர் வைத்திருந்தார்களாம்! இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளை எப்படித்தான் கொல்ல மனம் துணிந்தது. இங்கே வந்த ஒரு மாதத்திற்குள் அழகாக 'சமரசப் பிரார்த்தனை' கற்றுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

மாதாஜியிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு குன்றின் மேல் அவர் அமைத்துள்ள ராஜராஜேஸ்வரி கோயிலுக்குப் போகிறோம். நம்மைத் தொடர்ந்து யோகினிகள். கம்பீரமாக அமர்ந்திருக்கும் அந்த அகிலாண்டேஸ்வரிக்கு தீபாராதனை காட்டி 'ராஜாதிராஜாய ப்ரஸஹ்ய ஸாதனே....' சொல்கிறார்கள் மூன்று யோகினிகள். என்ன குரல், என்ன தெய்வீகம். கற்பூரம் போல நம் மனமும் கரைகிறது.

ஹோமகுண்டத்தில் தினமும் பெண்களால் ஹோமம் செய்யப்படுகிறது. நவராத்திரி முடிந்து துவாதசியில் மஹாஹோமம் செய்வார்களாம். ராஜேஸ்வரி ஆரம்பப் பள்ளியில் நூற்றியைம்பது ஏழைக் குழந்தைகள் படிக்கிறார்கள்.

எல்லோரிடமும் விடைபெற்று நகரும் போது தள்ளாத வயதில் மாதாஜி எழுந்து வந்து வாசல் வரை வழியனுப்புகிறார். நம் பாரத பூமி ஞான பூமியாக இருப்பதால்தான் இப்படிப்பட்ட பெண்மணிகள் இங்கு பிறக்கிறார்கள் போலும்!

— பவித்ரா

தாய்மை எனப்படுவது...



பஸ்ஸில் ஏறி, டிக்கெட் வாங்கி, ஒரு ஓர சீட்டில் உட்கார்ந்து, வெளியே வேடிக்கை பார்க்கும் போதும், மானேஜர் சொன்ன அந்த வார்த்தைகள்தாம் சாரதாவின் மனத்தில் எதிரொலித்தன.

''பொட்டக் கழுதைக''

சாரதாவிற்கு எரிச்சலாய் இருந்தது. எப்படி அவரால் அந்த வார்த்தைகளைச் சொல்ல முடிந்தது. எப்படி அவரால் மொத்தமாய் பெண்ணினத்தையே கழுதைகளாக்க இயன்றது.

தான் ஆணாகப் பிறந்து விட்ட திமிர். அதுதான் பேச வைக்கிறது.

ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண் உடம்பு முடியாமல், அரை நாள் விடுப்பு கேட்க, வெறுப்போடு கொடுத்து விட்டு, ''இந்தப் பொட்டக் கழுதைக கூட இதுதான்யா தொந்திரவு'' என்று மானேஜர் மற்றவரிடம் முணுமுணுக்கிறார் என்றால், அவருக்கு அந்தத் தைரியம் எப்படி வந்தது. தான் எந்நாளும் கர்ப்பம் ஆக மாட்டோம் என்கிற ஆம்பிளைத் திமிர். ஆணாய்ப் பிறந்த ஆணவம்.

''பொட்டக் கழுதைக''

சாரதாவிற்கு அந்த மானேஜரின் முகத்தில் ஓங்கி அறைய வேண்டும் போல ஆத்திரம் பிறந்தது. கை நெட்டி முறித்தாள் ஆத்திரத்தோடு.



அவர் ஆணாய்ப் பிறக்க என்ன செய்தாராம்; தான் என்ன செய்யவில்லையாம். எல்லாம் விதி, நேரம், அதிர்ஷ்டம் என்று ஏதோ ஒன்று.

என்றோ ஒருநாள் அவர் தந்தையின் ஜீவ அணுக்கள் அவர் தாயின் உடலில் முட்டி மோதிச் சென்று ஒன்றாய்க் கலக்கையில் இருவரின் ஜீன்களும் ஒத்துக் கொண்டு முடிவு செய்ய அவர் ஆணாய் பிறந்து விட்டார். அவ்வளவுதான். ஆணாக முடிவு செய்யப்பட்டதும் இயற்கை அவரை உயரத்தில் தூக்கி வைத்து விட்டது.

'போ. பூமிக்குப் போ. உனக்கு வலிமையான உடல் கிடைக்கும். உனக்கு மாதவிலக்கு கிடையாது. நீ கர்ப்பம் தரிக்க மாட்டாய். போ. போய் பூமியில் சந்தோஷமாய் அனுபவி.'

இயற்கையே ஆண்களை உயர்த்தி, பெண்களைக் கீழே போட்டு நசுக்க, மிகவும் எளிதாய் பெண்களை ஆண்கள் ஜெயித்து விட்டார்கள். தோற்றுப் போய் வீழ்ந்து கிடக்கும் பெண்கள் எழுந்து விடாமல் இருக்க ஆயிரம் வாள்களைச் சொருகி மண்ணோடு மண்ணாய் தைத்து விட்டார்கள்.

கற்பு, உடன்கட்டை, வரதட்சணை, கல்லாமை, அடிமைத்தனம் என ஆயிரம் வாள்களைச் சொருகி விட்டார்கள். எல்லாம் தோற்று விழுந்தபின் செருகப்பட்ட வாள்கள்.

ஆனாலும், பெண்கள் இன்னும் போராடுகிறார்கள். எதற்காகப் போராட்டம் என்றால் சொருகிய வாள்களைக் குறைக்கப் போராட்டம். தோற்றபின்னும் போராட்டம். அடிப்படையை மாற்ற முடியாத போராட்டம்.

'குழந்தை பிறந்தால் அதன் பெயரில் தகப்பனின் இனிஷியல்தான் போடப்படும்' - இது தோற்றபின் சொருகப்பட்ட வாள்களில் ஒன்று. இதை உருவி எடுத்து விடலாம். போராட்டம் நடத்தி, ரத்தம் சிந்தி யுத்தம் செய்து, வெற்றி பெற்று தாயின் இனிஷியலைப் போடுமாறு செய்து விடலாம். ஆனால், இனிமேல் ஆண்கள் தான் கர்ப்பமாக வேண்டும் என்று மாற்ற முடியுமா. அதற்கு ஏதேனும் போராட்டம் உள்ளதா?

''பொட்டக் கழுதைக''

சாரதாவிற்கு விரக்தியான சிரிப்புதான் வந்தது.

பெண்கள் தங்களுக்கு எதிரி ஆண்களா இல்லை பெண்களேதானா என்று குழம்பி

–வி.ராஜாராம்

பட்டிமன்றம் நடத்திக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். பெண்களின் ஒரே எதிரி இயற்கை தான் என்பதை ஏனோ யாரும் உணர்வதாய்த் தெரியவில்லை.

'மங்கையராய்ப் பிறப்பதற்கே மாபாவம் செய்திருக்க வேண்டுமம்மா' என்று மாற்றிப் பாட வேண்டும் போல இருந்தது சாரதாவிற்கு.

ஏன், தானும் தன் கணவன் ராகவனும் ஒன்றாய்த்தானே சந்தோஷமாய் இருந்தோம். ஆனால் தனக்கு மட்டும் ஏன் இந்தத் தலைசுற்றல், வாந்தி, இடுப்பு வலி. தனக்கு மட்டும் ஏன் இந்த கர்ப்பம். தான் மட்டும் ஏன் உடம்பு முடியாமல் அரை நாள் விடுப்பு கேட்டு மானேஜரிடம் போய் நிற்க வேண்டும். தான் மட்டும் ஏன் 'பொட்டைக் கழுதை' என்கிற வார்த்தையைக் கேட்டு விட்டு இப்படிக் குமைந்து, குமைந்து போக வேண்டும்.

சாரதாவிற்கு வெறுப்பாக இருந்தது. பஸ்ஸிலேயே அழுகை வந்து விடும் போலத் தோன்றியது. உள்ளே ராகவனின் வாரிசு வேறு இன்னமும் படுத்திக் கொண்டு இருந்தது. மனதை மாற்ற வெளியே வேடிக்கை பார்க்க ஆரம்பித்தாள்.

வெளியே, ரோட்டோரத்தில் இரண்டு ஆண்கள் முதுகைக் காட்டிக் கொண்டு சிறு நீர் கழித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அதைப் பார்க்கையில், ஒருமுறை பாண்டிச்சேரியிலிருந்து மெட்ராஸ் வரை, கண்ணில் நீர் தளும்ப, வெளியே சொல்ல முடியாமல், வலுக்கட்டாயமாய் இதை அடக்கிக் கொண்டு பஸ்ஸில் பயணித்தது சாரதாவிற்கு ஞாபகம் வந்தது.

''பொட்டைக் கழுதை''

பஸ் ஒரு கோயிலைக் கடந்தது. கோயிலும் ஏனோ வெறுப்பைத்தான் கிளறியது.

ஆன்மீகத்தில் பெண் என்றால் அசிங்கம். பெண்கள் சபரிமலைக்குப் போகக் கூடாது. பெண்கள் அர்ச்சகராய் ஆக முடியாது. இந்திரியம் அடக்கி, பிரம்மச்சரியம் காத்து, புருவ மத்தியில் தீபம் தெரிய ஞானம் பெறுவதும் ஆண்களுக்குத்தான் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

ஏனென்றால் ஆன்மீகத்தில் பெண் ஒரு அசிங்கம். மாதத்திற்கு ஒருமுறை அழுக்காய் விலக்காய் நிற்கும் அவலம். பெண்ணின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் கவி பாடும் கவிஞர்களும் காண மறுக்கும் அசிங்கம்.

இலக்கியம் வேறு; நடைமுறை வேறு. இயற்கை பெண்களைப் பார்த்துச் செய்யும் ஏளனம். ஒரு கண்ணில் வெண்ணெய்; ஒரு கண்ணில் சுண்ணாம்பு வைக்கும் கயமை.

''பொட்டக் கழுதைக''

சாரதாவிற்கு விரக்தியாய் இருந்தது. இதற்கெல்லாம் என்னதான் செய்ய முடியும். பெண்ணாய்ப் பிறந்தவர்கள் தோற்றவர்கள். பிறக்கும்போதே தோற்றவர்கள். தோற்றுப் பிறந்தவர்கள். அவள் கண்ணில் குளம் கட்டியது. யாரும் அறியாமல் துடைத்துக் கொண்டாள்.

இறங்கி நடக்கையில் தலைச்சுற்றல் குறைந்திருப்பது தெரிந்தது. அவசரப்பட்டு விடுப்பு கேட்டு விட்டோமோ என்று தோன்றியது சாரதாவிற்கு. 'பொட்டக் கழுதைக' என்கிற வார்த்தையை கேட்டிருக்க வேண்டாமோ என்றிருந்தது. வெறுப் போடு நடந்தாள்.

''ஏம்மா இன்னிக்கு நேரத்துலேயே வந்துட்டீங்க?''

பின்பக்கம் ஏதோ பழகிய குரல் விசாரித்தது.

திரும்பினாள். வேலைக்காரி பாக்கியத்தின் புருஷன் ராமன்.

''உடம்பு முடியாமப் போச்சு ராமா. அதான் வந்துட்டேன். ஆனா இப்ப தேவலையா போயிடுச்சு''

பாக்கியத்தின் ஆறு மாதக் குழந்தை, ராமனின் கைகளில் அடிக்குரலில் முகாரி ராகம் பாடிக் கொண்டு இருந்தது.

''ஏன் ராமா, குழந்தை அழுது?''

''பசிம்மா. ஆம்பள நானு இன்னா பண்றது? அதேன் அதுங்காத்தாளை பாத்துக்கினுக்கிறேன்.''

ராமன் சொல்லச் சொல்ல பாக்கியம் வந்தாள். ''இன்னாம்மா இப்பவே வந்துட்டே'' என்று சாரதாவிடம் கேட்டு விட்டு, அவள் சொன்ன பதிலில் ஆர்வமின்றி தன் குழந்தையை நெருங்கினாள். 'என் ராசா' என்று கூறி அழும் குழந்தையின் அழுக்குக் கன்னத்தில் முத்தமிட்டு அதை வாரி எடுத்துக் கொண்டு பசியாற்ற மறைவான இடம் தேடி நகர்ந்தாள்.

சட்டென்று சாரதாவினுள் ஏதோ ஒளிர்ந்தது.

தாய்மை.

ஆணுக்குக் கிடைக்குமா இது? தன் குழந்தையைப் பசியாற்றும் இன்பம் கிடைக்குமா?

ஒரு பிடித்தமான பதார்த்தத்தின் முதல் விள்ளலைப் போல், கடினமான உழைப்பிற்குப் பின் நிறைவாய் உண்டுவிட்டு வேப்ப மர நிழலில் படுக்கின்ற மகிழ்வைப் போல், ஒரு சுகமான ராகத்தில் உருகி கண்மூடும் கிறக்கத்தைப் போல், ஒரு குளிர்ந்த நீரோடையில் நீராடும் சுகத்தைப் போல் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதும் பெரிய இன்பமல்லவா. ஆணுக்குக் கிடைக்குமா இது.

இதே பாக்கியத்தின் குழந்தை இருபது வருடங்களுக்குப் பின் அவளைத் தூக்கியெறிந்து பேசக்கூடும். ஆனால் அப்போதும் பாக்கியம் அதைக் குழந்தைத்தனமான கோபமாய்த்தான் எண்ணுவாள். அதுதான் தாய்மை. எத்தனை வயதானால் என்ன. அது அவளின் குழந்தைதானே.

இங்குள்ள அத்தனை ஆண்களும் பெண்ணின் உதவிக்காக, அவளின் அன்புக்காக ஏங்குபவர்கள்தாம். எந்த ஒரு பெரிய விஞ்ஞானியும், அரசியல்வாதியும், மதவாதியும், கலைஞனும், விளையாட்டு வீரனும், தத்துவ ஞானியும் தன் தாயின் அன்புக்காக, அவளின் பாலுக்காக அழுததை மறுத்து விட முடியாது. ஒரு ஆண் எவ்வளவு பெரிய ஆளாக இருந்தாலும் ஒரு பெண்ணின் உதவிக்காக ஏங்கியதை இல்லையென்று சொல்லி விட முடியாது.

சாரதாவிற்குப் புரிந்தது. ஆண்கள் எப்போதும் குழந்தைகள்தாம். மானேஜர், ராமன், பஸ் கண்டக்டர், ரோட்டோரத்தில் சிறுநீர் கழித்த ஆண்கள், தன் கணவன் ராகவன் - எல்லோரும் குழந்தைகள்தான். தாய் முன்னே பெரிய வீரன் போல 'டிஷ்யூம், டிஷ்யூம்' என்று கைவீசும் குழந்தைகள். இன்று கோபமாய்க் கத்தி விட்டு நாளை அன்பாய் குழையும் குழந்தைகள்.

குழந்தையின் 'டிஷ்யூம், டிஷ்யூம்' பார்த்துத் தாய் பயப்பட மாட்டாள். ஆனால் குழந்தையின் திருப்திக்காக அதனிடம் தோற்றுப் போவாள். குழந்தையின் கத்தலை தாய் பெரிதுபடுத்த மாட்டாள். நாளை அதுவே வந்து கொஞ்சும் என்பதை உணர்ந்து மனதிற்குள் சிரிப்பாள்.

அதுதான் தாய்மை. அவள்தான் தாய்.

'கடவுளால் எல்லா இடங்களிலும் இருக்க முடிவதில்லை. எனவே அவர் தாய்களை உருவாக்கினார்' எங்கோ, எப்போதோ படித்தது சாரதாவிற்கு ஞாபகம் வந்தது.

வீட்டுப் படியேறும் போது வயிற்றினுள் குட்டி ராகவன் புரள சாரதாவிற்கு மேகத்தில் நடப்பது போல் இருந்தது.

மீனுக்கு உணவு

கண்ணாடித் தொட்டியில் மீன் வளர்ப்பவர்கள் பாயசம் செய்யப் பயன்படுத்தும் சேமியாக் குச்சிகளை மீன்களுக்கு உணவாகப் போடலாம். நீரில் ஊறியவுடன் புழுக்கள் மாதிரி நெளிந்து கிடக்கும். சேமியாவை மீன்கள் விரும்பி உண்ணும்.

- ஜெயந்தி ஸ்ரீராம்

கூச்சம் ஒரு தடையா?



பவித்ராவிற்கு மேடை ஏறுவது அது தான் முதல் தடவை. அதற்கு முன் பேச்சுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டதில்லை. கல்லூரியின் சார்பாக அவளைத்தான் தேர்ந் தெடுத்திருந்தார்கள். சிநேக வட்டத்திலும் வற்புறுத்தல். அரை மனதோடு ஒப்புக் கொண்டாள். அவள் பேச வேண்டிய விஷ யத்தை புரொஃபஸர் மேற்பார்வையுடன் தயார் செய்தாள்.

''பவித்ரா அனைத்துக் கல்லூரிகளிலும் நீதான் முதலாவதாக வருவாய். எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. டெல்லி வரை உன் பெயர் பிரபலமாகும். உன்னால் நமது கல்லூரிக்கே பெருமை வரும்'' புரொ ஃபஸர் அவளுக்கு உற்சாகமூட்டினார்.

பவித்ராவுக்கோ உள்ளுக்குள் ஒரு நடுக் கம், பதட்டம். 'சமுதாயத்தில் இன்றைய பெண்கள் நிலை' என்ற தலைப்பில் ஆறு பக்கம் எழுதப்பட்ட பேச்சு. எப்படி பேசப் போகிறோம்!

பாடத்தை நெட்டுரு பண்ணுவது போல் மீண்டும் மீண்டும் படித்து மனத்தில் பதிய வைத்தாள். கண்ணாடி முன் நின்று பேசி ஒத்திகை பார்த்தாள். திருப்தியாக இருந்தது.

குறிப்பிட்ட நாளும் வந்தது.

மேடை ஏறுகிற நிமிஷத்தில், காலுக் கடியில் பூமி நழுவுகிற உணர்வு. ஆடிட் டோரியத்தை சுற்றிவர பார்த்தாள்.

கிட்டத்தட்ட ஆயிரம் பார்வையாளர் கள்.

பவித்ராவுக்கு இருதயம் வேகமாக அடித்துக் கொண்டது. தொண்டை ஒரேயடி யாக உலர்ந்து போயிற்று. அச்சத்தில் வியர்த்தாள்.

''ஹலோ ஃப்ரண்ட்ஸ், உங்களில் எத் தனை பேர் பேசும்போது நெர்வஸாக ஃபீல் பண்ணுகிறீர்கள்? ப்ளீஸ், கொஞ்சம் கையைத் தூக்குங்கள்'' என்றாள்.

அநேகமாக எல்லா கைகளுமே உயர்ந் தன.

''நல்லது. இப்போ நானும் உங்கள் நிலையில்தான் இருக்கிறேன்'' என்று





மல்லி விதையை வெறும் வாணலியில் நன்றாக வறுத்து, கொஞ்சம் சீரகத்தையும் வறுத்து, உப்பிட்டு மிக்ஸியில் கொர, கொரவெனப் பொடித்து அள்ளவும். சூடான சாதத்தில் கொஞ்சம் நெய் விட்டு பொடியைப் போட்டுப் பிசைந்து, 2 உருண்டைகள் சாப்பிட்டு, பின் வழக்கமான உணவு சாப்பிடவும். பித்த, சூடு சம்பந்தமான எந்த நோயும் அணுகாது.

- கமலா

பவித்ரா சொன்னபோது ஹாலில் சிரிப்பலை பொங்கியது.

அந்த சுமுகமான சூழ்நிலையில் பவித்ரா வெகு சரளமாக பேச முடிந்தது.

மேடையை விட்டு இறங்கும் போது பலத்த கைதட்டல். ஆம், அபாரமாக அமைந்து விட்டிருந்தது அவள் பேச்சு.

இந்த நெர்வஸ்னஸ் நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு வரத்தான் செய்யும். பரீட்சை ஹாலில் உட்காரும் போது, இண்டர்வ்யூவில், அந்நிய மனிதர்களுடன் ஒரு ஃபங்ஷன் அல்லது பார்ட்டியில் கலந்து பழகும் போது... என்று.

மீனலோசனி பாட்டு ட்யூஷன் எடுக்கிறவள். ஒரு தொழில் அதிபர் வீட்டி விருந்து அழைப்பு வந்தது. நடுவில் அரண்மனை போன்ற வீடு. வீடு முழுக்க இழைத்திருந்தார்கள். பெரிய பெரிய கண்ணாடிகளும், கனத்த சோபா செட்டுகளும் அவளை மிரள வைத்தது. வீட்டு எஜமானி உட்கார்ந்திருந்த இடத்தை நோக்கி நடந்து அந்த நீண்ட ஹாலை கடப்பதே அவளுக்கு ஒரு யுகமாய் பட்டது.

'உட்கார்' அந்த அம்மா மெல்லிய குரலில் முணுமுணுத்தாள்.

சோஃபா தன்னை விழுங்கி விட்டது போல் உணர்ந்தாள் மீனலோசனி. வெளிறிய வாயில் புடைவை உடுத்திருந்த தனக்கு அந்த இடம் சற்றும் பொருந்தாதென்றே பட்டது.

''ஏன் ஒரு மாதிரியா இருக்கே?'' அந்தப் பெண்மணி கேட்டாள்.

''மேடம்...'' தன் மனோ நிலையை அப்பட்டமாகவே சொன்னாள் மீனலோசனி.

''ஏன் பயப்படறே. இதுவும் வீடுதான். நாங்களும் மனிதர்கள்தான். மனுஷாளுக்கு மனுஷா என்ன கூச்சம்? நீ கொஞ்சம் நல்லா உடுத்திக்கோ. தன்னம்பிக்கைதான் முக்கியம்.

நீ அழகாருக்கே. உன் வாயல் ரொம்ப அருமை. இப்படி நீ சந்தோஷப்பட உன் கிட்டயே எவ்வளவோ இருக்கு. ஒருத்தர்ட்ட இருக்கறது நம்மள்ட்ட இல்லையேங்கற காம்ப்ளக்ஸ் கூடாது. நம்மோட பர்ஸனல் அஸெட்ஸ் பத்தி பெருமை வரணும். முன்னேற்றத்துக்குப் பெரிய தடையே தாழ்ந்த மனப்பான்மைதான்'' அந்தப் பெண்மணி கொடுத்த லெக்சர் மீனலோசனியை நிமிர்ந்து உட்கார வைத்தது.

''இதையும் கேட்டுக்கோ. நான் அதிகம் படிச்சவ இல்லே. சொஸைட்டில பழகறதுக்கே ரொம்ப சங்கடப்பட்டேன். ஒரு ட்யூடர் வச்சுதான் இங்கிலீஷ் கத்துண்டேன். இப்போ நிறைய படிக்க, பேச முடியறது. ஸோ.... ஸெல்ஃப் கான்ஃபிடன்ஸ்தான் முக்கியம். நோ ப்ராப்ளம்....''

அவள் புன்னகையோடு சொன்ன வார்த்தைகள் மீனலோசனிக்கு டானிக்காக அமைந்தது.

அமெரிக்க ஒலிம்பிக் டீம் (ஜிம்னாஸ்டிக் பிரிவு) ஒத்திகையின் போது ரொம்ப நெர்வஸாக இருந்ததை மைக்கேல் மஹோனி (பென்ஸில்வேனிய மாநிலத்து பல்கலைக் கழக மனவியல் நிபுணர்) யும், கோச் மார்ஷல் அவெனரும் கண்டறிந்தனர். போட்டியில் தோற்கும் நிலையில் இருந்தவர்கள் மட்டுமன்றி வெற்றி வாய்ப்புடையவர்களும் கவலைப்படவே செய்தது அவர்களுக்குப் புரிந்தது. டீமை இரண்டு க்ரூப்பாக பிரித்து அவர்கள் ஆராய்ந்தனர். இரண்டு க்ரூப்பைச் சேர்ந்தவர்களுமே சம அளவில் கவலைப்பட்டதைக் கண்டார்கள். கவலையை எப்படி மேனேஜ் பண்ணுகிறார்களோ அப்படித்தான் கடைசியில் வெற்றியும் தோல்வியும் அமைந்தது.

தங்கள் பர்ஃபார்மென்ஸ் ரொம்ப மோசமாக அமைந்து விடுமோ என்று பயப்படுகிறவர் தோற்றுப் போகிறார். கவலையை உதறிவிடுகிறவர் முழுக்கவனமும் செலுத்தி வெற்றி பெற்று விடுகிறார்.

என் மகள் ப்ளஸ்டு பரீட்சைக்கு ரொம்ப கஷ்டப்பட்டு படித்தாள். பரீட்சைக்கான நாள் நெருங்கியதும் ஜுரம் வந்த மாதிரி காணப்பட்டாள்.

''அப்பா, எனக்குப் பயமாருக்கு. எல்லாமே மறந்து போச்சு. பரீட்சைல பாஸ் பண்றது சந்தேகந்தான்'' என்று புலம்ப ஆரம்பித்தாள்.

அளவு கடந்த கவலைதான் அவளுக்கு அப்படி ஒரு பிரமையை தோற்றுவித்தி

The following particulars regarding the ownership of 'MANGAYAR MALAR' the Tamil Monthly newspaper, are published, as called for by rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules 1956.

FORM IV

1.	Place of Publication	: Madras
2.	Periodicity of Publication	: Monthly
3.	Name of Printer	: V. Murali
	Nationality	: Indian
	Address	: AA-117, Shanthi Colony, Anna Nagar, Madras - 600 040
4.	Name of Publisher	: V. Murali
	Nationality	: Indian
	Address	: AA-117, Shanthi Colony, Anna Nagar, Madras - 600 040
5.	Name of Editor	: Manjula Ramesh
	Nationality	: Indian
	Address	: 7, Arunachalapuram 2nd street, Adyar, Madras - 600 020

6. Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one per cent of the total capital : Bharathan Publications Private Limited, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.

I hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

1.3.1993

V. Murali
Publisher

ருக்க வேண்டும். "யூ டோண்ட் ஒர்ரி, மகி. நீ நினைக்கிற மாதிரி பரீட்சை ஒன்றும் பயங்கரமானதல்ல. பரீட்சை ஹாலுக்கு நிதானமாக போ. அமைதியாக உட்கார்ந்து கொஸ்சன் பேப்பரைப்படி. கடகடவென்று எழுது. கடைசி இருபது செகண்ட்ஸ் வரை எழுதறதை நிறுத்த வேண்டாம்" என்றேன்.

தான் நெர்வஸாக எந்த அவசியமு மில்லை என்பது அவளுக்குப் புரிந்தது.

"சரி அப்பா. கரக்ட் ஆன்ஸர்தான் எழுதுவேங்கறது என்ன நிச்சயம்?" சந்தேகப்பட்டாள்.

"நோ ப்ராப்ளம். அது எத்தனை அபத்தம்னாலும் பரவாயில்லை. எழுது" என்றேன்.

பரீட்சை ரிசல்ட் வந்தது. என்மகள் அதிக மதிப்பெண்களுடன் தேர்வு பெற்றிருந்தாள் என்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமா!

டாக்டர் டேவிட் பர்ன்ஸ் சொன்னார், 'Once you start, you'll find you can do much better than you thought' என்று. நூற்றுக்கு நூறு சரியான வார்த்தை. நம் தயக்கம் எல்லாம் முதல் ஸ்ட்ரோக்கில் தானே. குளத்தில் இறங்குகிற வரைதான் குழப்பமும், தயக்கமும். இறங்கிவிட்டால் நீந்தி தானே கரைசேறுவோம்.

ஆஃபீஸில் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்திருப்பீர்கள், மேலதிகாரியுடன் பேசியாக வேண்டிய நிலை. நீங்கள் மூளையை வெறுமையாக வைத்துக் கொண்டிருந்தால் எப்படி? வேலையை மையமாக வைத்து நீங்கள் பேசத்தான் வேண்டும். கேள்விகள் கைகொடுக்கும். உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தாலும் தெரியாத மாதிரி கேள்வி போடுங்கள். எதிராளிக்குத் தன்னுடைய திறமையை, அறிவை வெளிப்படுத்திக் கொள்கிற ஆர்வம் எப்போதுமே இருக்கும். ரொம்பவும் உற்சாகமாக பேச ஆரம்பித்து விடுவார்.

உங்கள் வருங்கால மைத்துனர் அல்லது மைத்துனி உங்கள் வீட்டுக்கு வந்திருப்பார்கள், அல்லது, அவர்கள் வீட்டுக்கு நீங்கள் போயிருப்பீர்கள். இரண்டொரு உபச்சார வார்த்தைகளுடன் நின்றுவிட முடியுமா. இருவருக்கிடையில் சங்கிலித் தொடராய் பேச ஏதாவது விஷயம் இருக்க வேண்டுந்தானே.

"நீங்க நல்லா கேரம் விளையாடுவீங்கன்னு கேள்விப் பட்டேன். உங்களுக்கு எப்படி அதில் இன்ட்ரஸ்ட் வந்தது?!...."

"கம்ப்யூட்டர் பி.ஜி. படிச்சிருக்கீங்களாமே. கம்ப்யூட்டரில் லேடஸ்ட் மாடல் என்ன. அதைப்பற்றி கொஞ்சம் விரிவா சொல்லுங்களேன்" என்று எதிராளியை பேச்சில் ஃபோகஸ் பண்ணுங்கள். மற்றவர்கள் கவனம் தம் மீது படிவதை எல்லோருமே விரும்புவார்கள்.

வெகு சீக்கிரமே சரளமாகி விடுவீர்கள்.

அடுத்தவருடன் தன்னை ஒப்பிட்டுக் கொள்கிற மனோபாவம் கூடாது. அனாவசிய கவலைகளை வளர்த்துக் கொள்ள நேரும். கவர்ச்சி, தன்னம்பிக்கை, புத்திசாலித்தனம் என்று பல விஷயங்களில் மற்றவர்கள் தம்மைவிட மேம்பட்டவர்கள் என்ற எண்ணம் வந்து விட்டாலே, 'ம்... நாம் எங்கே மற்றவர்களை இம்ப்ரஸ் செய்யப் போகிறோம்' என்ற ஆயாசந்தான் மிஞ்சும்.

நீங்கள் எப்படியிருந்தாலும் கவலைப் பட வேண்டாம். அழகாகவோ, அழகில்லாமலோ, அதி புத்திசாலியாகவோ, ஆவரேஜாகவோ எப்படி இருந்தாலும் சரி உங்கள் மீது சிலரின் கவனம் விழவே செய்யும். ஒருவர் எல்லோரிடமிருந்தும் ஏகோபித்த வரவேற்பைப் பெறுவதற்கில்லை.

முதலில் உங்களை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அப்புறம் நிறைய பேர் கவனம் உங்கள் பக்கம் திரும்பும்.

- தேவநாதன்

ஸ்ரீ வாரி பெனிபிட் சொஸைட்டி லிமிடெட்

(மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட "நிதி நிறுவனம்") துவக்கம் : 1986

அளித்திடும் கவர்ச்சிகரமான சேமிப்புத் திட்டங்கள்

1. நிரந்தர வைப்பு நிதி திட்டம்:

காலம் மாதங்கள்	3	6	12	24	36	60
வட்டி விகிதம்	14	15	16	17	18	19

2. தனவிருத்தி டெபாஸிட் திட்டம்

டெபாசிட் தொகை ரூ.1000க்கு ஒவ்வொரு கால முடிவிலும் பெறும் முதிர்வு தொகை

காலம் மாதங்கள்	48	75	94	108	120	130
முதிர்வு தொகை ரூ.	2000	3000	4000	5000	6000	7000

ஸ்ரீ வாரி பென்ஷன் திட்டம் — 19.5%

தொடர் வைப்பு திட்டமும் உண்டு.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க:

697, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை, அமைந்தகரை, சென்னை-29. தொலைபேசி: 61 23 45

பஸ் நிறுத்தம்: லக்ஷ்மி தியேட்டர்

■ BASIS COMMUNICATIONS ■

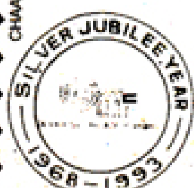


இல்லத்தரசி திருமதி. வசந்தா ஜெயராமன் கூறுகிறார். நான் என்னுடைய பழைய எல்.பி.ஜி.காஸ் ஸ்டவ்வை மாற்றி புதியதாக வாங்க எண்ணும் நேரத்தில் உங்கள் விளம்பரத்தை கண்டேன். அதன் மூலம் எனது பழைய எல்.பி.ஜி. காஸ் ஸ்டவ் புத்தம் புதியதாக நிக்கல் குரோமியம் கோட்டிங்கில் மின்னுவதுடன் நன்றாகவும் இயங்குகிறது. இது என்னுடைய காஸ் ஸ்டவ்தானா என்று எனக்கே பிரம்மிப்பாக இருக்கிறது. இதனால் நான் சேமித்ததோ ரூ.1,200/- என்னை போன்ற மற்ற இல்லத்தரசிகளும், சகோதரிகளும் ஏன் இந்த அரிய வாய்ப்பை பயன்படுத்த கூடாது.

மேலும் விபரங்களுக்கு:

ஒரு போன் கால் செய்யுங்கள்: 2342046

CHAARMINE



கிண்டி மெட்டல் ஃபினிஷிங் கம்பெனி,

23, M.K.N. சாலை, கிண்டி, சென்னை-600 032.

ஸ்வாமி ரங்கனாதானந்தா

ஆன்மிகத் தொடர் - 2



வாழும் மகான்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

பரமாச்சார்யாரிடம் ஒரு அயல் நாட்டுத் தத்துவப் பேராசிரியர் சென்று தரிசித்த போது சில வேதாந்தக் கேள்விகளைக் கேட்டிருக்கிறார். பதிலிறுத்த தயாநிதி, ''உங்களுக்கு இன்னும் விளக்கம் தேவையானால், ஸ்வாமி ரங்கனாதானந்தாவைப் பாருங்கள். அவர் நிறைய சொல்வார்'' என்று இயம்பி இருக்கிறார்.

ஸ்வாமி ரங்கனாதானந்தா ராமகிருஷ்ணா மடத்தின் உபதலைவர். ஹைதராபாத் திருவனத்தில் இருக்கிறார். எண்பத்தைந்து வயதான இந்த மாமனிதர் இந்திய கலாசாரத்திற்காக, தத்துவங்களுக்காக, வேதபுராணங்களுக்காகத் தன்னையே அர்ப்பணித்துக் கொண்டவர். கேரளாவிலுள்ள திருக்கூர் என்ற கிராமத்தில் 1908-ல் பிறந்த ஸ்வாமிஜி தனது பதினேழாவது வயதில் துறவறத்தை மேற்கொண்டார்.

அதனைப் பற்றிச் சொல்லும் போது, ''எனக்கு ஒன்பது வயது இருக்கும்போதே கேரளாவிற்கு வந்திருந்த மகாபுருஷஜி யைச் சந்தித்தேன். பரம்பொருளான சிவன் தவக்கோலத்தில் அமர்ந்திருப்பது போல கால்களை மடித்து, அமர்ந்திருந்த அவரைப் பார்த்தபோதே மனம் அவரிடம் அடைக்கலம் ஆகி விட்டது. சொல்ல முடியாத அதிர்வுகள் எனக்கு ஏற்பட்டது. பிறகு ஸ்வாமி சித்தேஸ்வரானந்தா உதவியுடன் பதினேழாவது வயதில் அவரைப் பார்க்கும் பாக்கியம் கிடைத்தது'' எனத் தனது 'எடர்னல் வேல்யூஸ் ஃபார் எ சேஞ்ஜிங் சொஸைடி' என்ற நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.''

ஸ்வாமிஜி மகாபுருஷஜி என்று குறிப்பிடுவது ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸரின் நேரடி சீடரான ஸ்வாமி சிவானந்தாவை. அவரிடம் 1933-ல் சந்நியாஸம் பெற்றவர் பிறகு மக்களின் தொண்டிற்காகவே தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்.

ஸ்வாமிஜியின் நூல்களைப் படிக்கப் படிக்க எப்பேர்ப்பட்ட மாமனிதர் என்று பிரமிக்கத் தோன்றியது.....

Our cultural heritage and its modern orientation

Women in the modern age

Vedanta and the future of mankind

இவை 'பொடி.' உதாரணங்கள். ஏராளமான புத்தகங்கள். அனைத்தும் நம் இந்தியாவில் பொதிந்து கிடக்கும் தத்துவ, கலாசார, பண்பாட்டுப் பொக்கிஷங்களை வெளிச்சத்துக்குக் கொணருகிறது. 'A pilgrim looks at the world' என்று பல வால்யூம்களை எழுதியிருக்கிறார். அவை அவர் சென்று வந்த நாடுகளையெல்லாம் குறிக்கிறது.

இப்படிப்பட்ட மகானை, இந்த உலகத்துக்காக, அவர்களின் துயர்போக்க வாழுகின்ற இந்தத் துறவியைச் சந்தித்து உரையாட வேண்டும் என்ற போது பயமாக

இருந்தது. அவருடன் இருந்து அவருக்குப் பணிபுரிந்த பலரையும் சென்னையிலேயே சந்தித்துப் பேசுகின்ற வாய்ப்பு கிடைத்தது.

'இராமகிருஷ்ண விஜய'த்தின் ஆசிரியர் கமலாத்மானந்தர் ஸ்வாமிஜியோடு பழகும் பாக்கியம் கிடைத்தவர். கண்கள் அகல ஸ்வாமிஜியைப் பற்றி வியப்புடன் பேசினார் அவர் -

''ஸ்வாமிஜிக்கு எல்லோரும் சமம் தான். அவருடைய சொற்பொழிவுகளைக் கேட்டு, அவருடைய புத்தகங்களைப் படித்து விட்டு நமக்கு அவர் அருகில் போகவே பயமாக இருக்கும். ஆனால் அவரோ ரொம்ப எளிமையாக சர்வ சாதாரணமாகத் தோளில் கை போட்டுக் கொண்டு பேசுவார். நேற்று வந்த இளந் துறவியைக் கூட பக்கத்தில் அமர்த்திக் கொண்டு பேசுவார். யார் வந்தாலும் 'வாங்க உட்காருங்க' எனப் பக்கத்தில் இருத்திக் கொள்வார். நமக்குத்தான் பயமாக இருக்கும்.

ஸ்வாமிஜி டெல்லியில் இருந்த போது பெரிய அதிகாரிகள் எல்லாம் அவரைப் பார்க்க வருவார்கள். அவர்களோடு அவர்களின் கார் டிரைவர்களையும் வரவழைத்து உட்கார்த்தி வைத்துப் பேசுவார்.

நமக்குத்தான் இவர் இந்த அந்தஸ்து, அவர் அந்தப் பதவி என்று பார்ப்போம். அவருக்கு எல்லாரும் ஒன்றுதான். டெல்லியிலிருந்த போது தோட்டக்காரருக்கு சகல வசதிகளோடு கூடிய வீடு கொடுத்து இருந்தார்.

தனக்கு எத்தனை குறைவாகத் தேவையோ அத்தனை குறைவாக வைத்துக் கொள்வார். ஆனால் வருகின்றவர்களுக்குக் கேட்ட உதவி கிடைக்கும். நூற்றுக் கணக்கான ஏழை மாணவர்கள் ஸ்வாமியின் உதவியால் படித்து இருக்கிறார்கள். ஓ... உண்மையிலேயே ஸ்வாமிஜி ஒரு மகாத்மா!'' என்று வியக்கிறார் கமலாத்மானந்தா.

ஸ்வாமி யாதாத்மானந்தா ஸ்வாமிஜியின் தொண்டு உள்ளத்தை மனம் உருகப் பேசினார் -

''உலகப் போரின் போது ரங்கூனிலிருந்து ஏராளமான அகதிகள் வெளியேறினார்கள். ஸ்வாமிஜி சேவை செய்வதற்காக அங்கே சென்றிருந்தார். அவர் பணிமுடிந்ததும் கிளம்பும் போது விமானத்தில் திரும்ப கேட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். மறுத்து விட்ட மகான் அகதிகளோடு அகதியாக இந்தியாவுக்கு நடந்தே வந்திருக்கிறார்.

அச் சமயம் தான் கண்ட காட்சிகளையெல்லாம் தன்னுடைய புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார். பசியாலும், பட்டினி



யாலும் பலரும் இறந்து விழுந்ததையும், தான் கண்ட வாழ்வின் கொடிய நிகழ்ச்சிகளையும் நெஞ்சம் உருக விவரித்திருக்கிறார். அச் சமயங்களில் தன்னால் இயன்ற அளவுக்கு சமைத்து உணவளித்ததைச் சாதாரணமாகக் குறிப்பிட்டு இருக்கிறார்.

அதே போல இராமேஸ்வரத்தில் மீனவர்களின் பிரச்னைகளுக்கு நடுவே வாழ்ந்து தொண்டு புரிந்து வரும் ப்ரணவானந்தாவுக்குப் பல்வேறு வகைகளிலும் ஸ்வாமிஜி உதவி செய்து வருகிறார்.

எங்கே பஞ்சம், பட்டினிக் கொடுமை என்றாலும் அங்கே போய் தன் சேவையைத் துவக்கி விடுவார் ஸ்வாமிஜி. அரசியல் கொடுமைகளினால் பங்களாதேஷிலும், பாகிஸ்தானிலும் மக்கள் அவதிப் பட்ட போது பெரிய அளவில் நிவாரணப் பணிகளைச் செய்திருக்கிறார்.''

''அணுகுவதற்கு இத்தனை எளிமையான ஸ்வாமிஜி பொது மக்களிடையே பேசும் போது அவர்களுக்குப் புரியும் வகையில் தத்துவங்களையும் வேத உபநிஷத்துக்களையும் பேசுவார். பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் அவருடைய பேச்சைக் கேட்கவென்றே கூடுவார்கள். ஆனால் அந்தத் துறவியின் முழுமையான உள்ளொளியை சந்நியாசிகளிடம் பேசும் போதுதான்

உணர முடியும். எப்படி தியான வாழ்க்கையில் இருக்க வேண்டும், எப்படி இறைவனை அடைவதையே நோக்கமாகக் கொள்வது, கடுமையான துறவற வாழ்க்கையில் எப்படி லயிப்பது என்பதைப் பற்றியெல்லாம் அற்புதமாக விளக்குவார்.

ஆனால் ஒன்று, யார் அவரிடம் பேசினாலும், ஸ்வாமிஜியின் பேச்சு நேரடியாக கேட்பவரின் இருதயத்தைப் போய்த் தொடக்கூடியதாக அமையும். பல்லாயிரக் கணக்கானவர் உள்ள கூட்டத்திலும் அவர் நமக்காகவே பேசுவது போல இருக்கும்'' என்கிறார் கமலாத்மானந்தா.

அவினாசிலிங்கம் மனையியற் கல்லூரியில் ஸ்வாமிஜி பேசும் போது, ''பெண்களே குடும்பத்தின் மையப் பகுதி. குடும்பத் தலைவி மன அமைதியோடு வாழும் போதுதான் அந்தக் குடும்பம் அமைதியாக வாழ முடியும். நம்முடைய கல்வி எப்படி வீட்டை அழகுபடுத்தலாம் என்னென்ன பொருட்களை அதற்காக வாங்கிப் போடலாம் எனச் சொல்லித் தரும். ஆனால் மனதை எப்படி அழகாக வைத்துக் கொள்வது? எப்படி குடும்பத்தை அருமையாக இல்லறமாக நடத்திச் செல்வது என்பதைச் சொல்லித் தருவதில்லை. அது ஆன்மீகம் ஒன்றினால்தான் பெற முடியும். பெண்கள் கல்வியும், பக்தியும் வளர்ப்பார்களேயானால் சிறப்பான சமுதாயம் உருவாக முடியும்'' என்று பேசியிருக்கிறார்.

இப்படி அனைத்துப் பக்கங்களில் இருந்தும் இந்த வாழும் மகானைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு விட்டு அவரைத் தரிசிப்பதற்காக ஹைதராபாத் பயணமானோம். ஸ்வாமிஜியிடம் என்ன கேள்வி கேட்பது? வாழ்வின் தத்துவங்களை, தத்துவங்களில் வாழ்வினைக் கண்ட அந்த மகானைப் பேட்டி காண்பதா? இந்தியாவின் பிரபல பத்திரிகையாளர் திரு. வாமனராவின் உதவியோடு ஸ்வாமிஜியைச் சந்திக்க முடிந்தது. ஹைதராபாத் இராமகிருஷ்ணா மடத்தில் துறவிகள் தங்கும் பக்கத்தினுள் எளிமையான கட்டிடம். எங்கும் ஆட்சி செய்யும் அமைதி. காலடியோசை மோனத்தில் ஆழ்ந்துள்ள அமைதி தேவியைச் சலனப்படுத்துமோ என மெதுவாகச் சென்றோம். ஸ்வாமிஜியின் அறைக்குச் சென்றோம். உள்ளிருந்த அந்த மெல்லிய நெடிய உருவம் நம்மைப் பார்த்துப் புன்முறுவல் செய்கிறது.

''வாங்க. நானும் நிறைய மெட்ராஸ் வந்திருக்கேன். தமிழ்லே ரெண்டு தடவை பேசியும் இருக்கேன். சிலோனிலே ரேடியோ பேட்டி கூட தமிழ்லே கொடுத்திருக்கேன்'' மலையாளம் கலந்த மழலைத் தமிழில் சந்தோஷமாகப் பேசுகிறார்.

நாம் தயங்கி ஒதுங்கி நின்றாலும் ''உட்காருங்க. ம்... உங்க ஊர்லே எல்லாம் எப்படி? வெய்யிலா...?'' என்று எளிமையாக விசாரிக்கிறார். வந்திருக்கும் காரணத்தை ஆர்வத்தோடு விசாரிக்கிறார். பரமாச்சார்யாரைப் பற்றிச் சொல்லும் போது முகம் மலருகிறது. அவர் தன்னிடம் அனுப்பிய அயல்நாட்டுப் பேராசிரியரை நினைவு கூர்கிறார்.

நம்மிடமிருந்து தயங்கித் தயங்கிக் கேள்விகள் பிறக்கின்றன. ஸ்வாமிஜியின் மறுமொழியோ குழந்தைக்கும் புரியவைக்கும் தாயின் கனிவோடு வருகிறது.

''நவீன யுகப் பெண்கள்? எது நவீனம்? உடையா, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையா? மனது அல்லவா மாற வேண்டும். ஒவ்வொரு பெண்ணும் 'அன்னை இதயத்தோடு' இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண் மனைவியாகித் தாயாக மாறும் போது அவள் உலகம் விரிவடைகிறது.

நம் புனித அன்னை சாரதா தேவியாருக்கு உலகமே குழந்தைகள் ஆகின்றன. அதனால்தான் அவர் வாழ்விலே பெறற்கரிய பேறு பெற்றார். கணவனாலேயே



ஒரு முறை விசேஷத்திற்காகச் செய்த மிக்சரில் காரம் மிகவும் அதிகமாகி நிறைய சாப்பிடாமல் மீந்து விட்டது. பிறகு என்ன என்கிறீர்களா? அதை மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டேன். ஒவ்வொரு நாள் வதக்கல் கறி பண்ணும் போதும் 1 ஸ்பூன் போட்டுப் புரட்டி எடுத்து இறக்கி வைத்தால் வாசனையும் அதிகம். ருசியும் வேறு ரகம். குருமா செய்யும் போதும் இதைப் போட்டுச் செய்தேன். அபாரமாக இருந்தது என்று வீட்டில் சொன்னார்கள்.

- ரேவதி



ரைஸ் டோக்ளா

இட்லி மாவு மீதமிருந்தால் மறு நாள் தோசைதான் வார்க்க வேண்டு மென்று இல்லை. இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் தேவை யான அளவு சேர்த்து விழுதாக அரைத்து, மிளகு சீரகத் தைக் கரகரவென்று பொடி செய்து மாவில் கலக்கவும். நாலு ஸ்பூன் ரீஃபைன்ட் ஆயில், சிறிதளவு பெருங் காயப் பவுடர் போட்டு நன்றாகக் கலந்து குக்கர் தட்டில் எண்ணெய் தடவி, பாதி அளவு வரை ஊற்றிக் குக் கரில் ஆவியில் வைக்கவும். வெயிட்



போடக் கூடாது. எட்டு நிமிடங்கள் கழித்து கேக் மாதிரி வெந்து இருப் பதை டைமண்ட் ஷேப்பில் துண்டு செய்து, அதன்மீது பொடியாக நறுக் கிய கொத்துமல்லியைத் தூவி கடுகு தாளித்துப் போட்டுச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ருசியாக இருப்பதோடு சத்துள்ள உணவும் கூட.

– கௌரி

பூஜிக்கப் பெற்றார். கணவனால் பூஜிக்கப் பெற்றவர்கள் இரண்டே பேர்தான். ஒருவர் சாக்ஷாத் பார்வதி தேவி. மற்றொருவர் நமது புனித அன்னை.

காமதகனம் முடிவடைகிறது. பரமேஸ் வர் அமர்ந்து இருக்கிறார். உமாதேவி தயங்கித் தயங்கி வருகிறாள். ''வா, நீ உலக மாளும் அன்னை. அதற்கான இடத்தை ஏற்றுக் கொள்'' என்கிறார். உமையோ அவ ரைச் சரணடைந்து, ''தங்களிடம் சரணா கதிக்கு வந்திருக்கிறேன்'' என்கிறார். பரமன் முறுவலித்து, ''உமையே, உனக்குச் சேவகம் செய்யவே நான் இருக்கிறேன்'' என்கிறார். இது காளிதாசனின் குமார சம்ப வத்தில் வருகிறது.

பரமன் சொன்ன அதே வார்த்தைகளை பரமஹம்சர் சொல்கிறார். 'இவரே என் கணவர்' எனக் கயல்விழி அகட்டி ஸ்ரீராம கிருஷ்ணரைக் காட்டி மணந்து கொண்ட வள் சிறுமி சாரதா. பெரியவளாகி கணவன் வீட்டிற்கு வருகிறாள். அருளாளர் அவரை அன்போடு வரவேற்கிறார். ''சாரதை, நான் உன்னைத் திருமணம் செய்து கொண்ட வன். தொண்டூழியம் செய்யக் கடமைப் பட்டவன். நீ விரும்பினால் நான் உன் கணவனாக வாழ்வதற்குக் கடமைப்பட்ட வன்'' என்கிறார். அன்னையோ, ''உங் களை சம்சாரத்தில் இழுக்க நான் வர வில்லை. உங்கள் பணியில் என்னை ஈடு படுத்திக் கொள்ளவே வந்தேன்'' என்கி றார். அந்தப் புனிதவதி கணவனின் மதிப் பில் பன்மடங்கு உயருகிறார். மடத்தின் குழந்தைகளுக்கு அன்னையானார். அத னால்தான் அந்த அன்னையை மகாசக்தி காளியின் சொரூபமாகக் கண்டு பரம ஹம்சர் பூஜை செய்தார்.

பெண்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதற்குப் புனித அன்னையின் வாழ்வு ஒரு வழிகாட்டி.

'ஜூ'வில் விலங்குகளுக்கு ஏ.சி. செய்து கொடுத்து இருக்கிறார்கள். நவீன வசதிகள் செய்கிறார்கள். அதனால் விலங்கி னங்கள் 'மாடர்ன் சிங்கம்' 'மாடர்ன் குரங்கு' ஆகி விட முடியுமா? மனம் மாற வேண்டும். மனதிலே அன்பு, தயை, கருணை இருக்க வேண்டும். 'மதர்-இன்-லா'வாக இருக்கக் கூடாது. 'மதர்-இன்-லவ்'வாக இருக்க வேண்டும்.

நம் பெண்கள் 'அன்னை மனதோடு' வாழ ஆரம்பித்தார்களானால் சமுதாயமே மாறும்.''

ஒன்றரை மணி நேரம் பேசிக் கொண் டிருந்தார் ஸ்வாமிஜி. எளிமையாக ஆரம் பித்த உரையாடல் எங்கெங்கோ சென்றது.

''குடும்பக் கட்டுப்பாட்டினை இன் றைய இல்லற தர்மமாகவே கடைபிடிக்க வேண்டும். மக்கள் பெருக்கம் கட்டுக்கடங் காமல் போகும் போது எத்தனை நாட்டு நலத் திட்டங்களைப் போட்டாலும் தோல் வியடைகிறது. ஒன்று அல்லது இரண்டு வலுவான, ஆரோக்கியமான குழந் தைகள் பிறக்க வேண்டும். ஆனால் இன்றோ வலு வில்லாத, சோனியான ஏராளமான குழந் தைகள். எனவே சமூகம் அசுத்தம், சுகா தாரமின்மை, திட்டங்களில் தோல்வி என ஏராளமான பிரச்னைகளைச் சந்திக்க வேண் டியதாகிறது. குடும்பக் கட்டுப்பாடு என் பது இல்லறவாசியின் கடமை. அரசாங்கம் வந்து சொல்ல வேண்டும் என்பதில்லை'' எனச் சமூக நோக்கராக நம் சமுதாயம் பாழடைகின்ற தன்மையைக் கூறினார்.

''இப்படி ஆரோக்கியமில்லாத சமூகத் தில் வன்முறை, ஆத்திரம் பிறக்கிறது. வன்முறைச் சமுதாயத்தில் பெண்கள் வெளியே தைரியமாக நடமாட முடிவ தில்லை. கலை இலக்கியங்கள் பிறப்ப தில்லை. நாடு முன்னேறுவதில்லை. அமைதியான சமுதாயத்தில் பெண்கள்

நிம்மதியாக வாழும் போதுதான் குடும்பம் நன்றாக இருக்கும். அதன் மூலம் சமூகம் நன்மை பெறும்.''

எத்தனை பொருள் பொதிந்த வாக்கியங்கள்.

உரையாடல் மேலும் சென்றது. ''இன்றைய விஞ்ஞானம் வாழ்க்கையின் பொருளைச் சொல்லித் தருவதில்லை. வெளியே ஆயிரம் பொருட்களைப் புதிது புதிதாகக் கண்டுபிடித்துக் கொடுக்கிறது. மனத்திற்குள் என்ன இருக்கிறது. இந்த வாழ்க்கையின் பொருள் என்ன என்பதை ஆன்மீகம் தான் சொல்லிக் கொடுக்கும்.''

''கோயிலுக்குப் போய் ஆசார அனுஷ்டானங்களைச் செய்து விடுவதால் மனம் மாறி விடாது. எத்தனை பாவங்களையும் செய்து விட்டு ஹோமமும், ராதா கல்யாணம், பத்மாவதி கல்யாணமும் செய்து விட்டால் அந்த மனிதன் உயருகிறானா? இல்லையே. அவன் மனம் இருந்த அதே கீழ் நிலையில்தான் இருக்கிறது.''

''உனக்குள் இருக்கும் அதே இறைவன்தான் எதிராளியின் மனதிலும் இருக்கிறான். நீ அவனை எதிரியாக நினைக்காமல் அவனுக்குள் இருக்கும் இறைவனை வணங்கிப் பார். அப்பொழுது சண்டை, சச்சரவு ஏது?

'தத்துவமஸி' - நீயே அது- என்ற உயர்ந்த கோட்பாட்டை நம் தத்துவங்கள் உபதேசிக்கின்றன.''

''நம் வேதங்கள் சொல்கின்ற அடிப்படை உண்மைகளை நாம் உணர்ந்தோமானால் இன்று இத்தனை பிரச்னைகள் இருக்கவே இருக்காது.''

பாகவதத்திலிருந்தும், விவேக சூடாமணியில் இருந்தும், மகாபாரதத்தில் இருந்தும், கீதையில் இருந்தும் ஸ்லோகங்கள் வந்து விழுகின்றன. எளிமையாக ஒரு சிறிய குழந்தைக்குச் சொல்வது போலச் சொல்கிறார். எங்கே ஆரம்பித்த பேச்சு... எங்கே போய் முடிவடைகிறது! வேத உபநிஷத்துக்களின் சாரங்களில் கொண்டு வந்து எளிமையாக முடித்து விட்டார்!!

அன்றைய நாள் ஒரு சிறப்புமிக்க நாள். நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இதே 17.2.1893-ம் ஆண்டு ஹைதாராபாத் மெஹபூப் கல்லூரியில் சுவாமி விவேகானந்தர் சொற்பொழிவு ஆற்றியிருக்கிறார். அதைக் கொண்டாடும் வகையில் ஸ்வாமி ரங்கநாதானந்தாவைப் பேச அழைத்து இருக்கிறார்கள். ''நீங்களும் வாருங்களேன் அந்தக் கூட்டத்துக்கு'' என அன்போடு அழைத்தார்.

சுவாமிஜியின் பேச்சைக் கேட்க அந்தப் பிரம்மாண்டமான மைதானத்தில் ஏராளமான கூட்டம். அதிலே நம்மைத் தேடிப் பிடித்த சுவாமிஜி, ''நாளைக்கு உங்களால என்னை வந்து பார்க்க முடியுமோ?'' என்றார். மீண்டும் அவருடன் பேசும் பாக்கியம் கிடைத்தால் கசக்குமோ? மறுநாள் ஓடோடிச் சென்றோம்.

ஒரு குழந்தையைப் போலச் சிரித்த சுவாமிஜி, ''உங்களுக்கு வேண்டிய தகவல்கள் கிடைத்ததான்னு எனக்குச் சந்தேகம். இன்னும் ஏதாவது தேவைன்னா கேளுங்க. அதுக்காகத்தான் வரச் சொன்னேன்'' என்றார்.

இதைத்தான் 'தாயுள்ளம்' என்று குறிப்பிட்டாரோ? இல்லை 'தாயினும் சாலப் பரிந்து...' என்பதுவா?

''ஸ்வாமிஜி நிறைய சொன்னீர்கள்...'' என்ற பிறகு ரொம்பத் தயங்கி, ''இல்லை... கட்டுரை சுவையாக இருக்க ஓரிரண்டு சுவையான சம்பவங்கள்... ஸ்வாமிஜியின் வாழ்க்கையில் நடந்தவை சொன்னால்... நன்றாக இருக்கும்...'' என இழுத்தோம்.

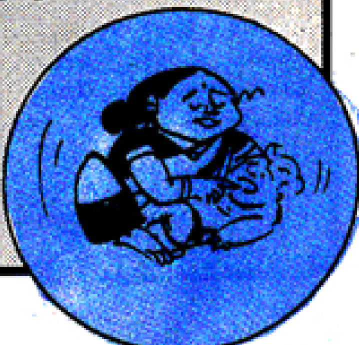
''துறவியின் வாழ்க்கையில் சுவையான சம்பவங்கள்...?'' புன்னகை சிரிப்பாக மாறுகிறது. அந்தக் காந்தக் கண்களும் சேர்ந்து சிரிக்கின்றன.

''ம்...'' என்று யோசித்தவர், ''சொல்றேன். இந்தோனேஷிய அதிபர் சுகர்னோ என்னிடம் ரொம்ப ஈடுபாடு உள்ளவர். இந்தோனேஷியாவில் நான் செய்த அத்தனை சொற்பொழிவுகளையும் ரேடியோவில் ஒலிபரப்ப வேண்டும் என்று ஆணையே போட்டு விட்டார்.

என் பெண்ணும் அதேதான் கொடுக்கிறா!

குழந்தைநல மருத்துவர்கள் குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கக் கூடாது என்கிறார்கள். இதைப் பின்பற்றுவதால் அநேக குழந்தைகளுக்கு மலக்கட்டு ஏற்படுகிறது. இதிலிருந்து நிவாரணம் அடைய ஒரு பழைய முறை உள்ளது. ஒரு ஸ்பூன் தாய்ப்பாலுடன் அல்லது ஆவின் பாலுடன் ஐந்து சொட்டு விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து, நன்றாகக் குழைத்து, அதைக் குழந்தைகள் நாக்கில் காலையில் தடவிவிட வேண்டும். இதனால் அதிக பேதியும் ஆகாது; அதேசமயம், வயிற்றில் மந்தம் சேராது. நான் எனது குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தேன்; இப்பொழுது எனது பெண் தனது குழந்தைக்கும் கொடுப்பது இதுதான்.

– பி. எஸ். விஜயலக்ஷ்மி



இங்கே அவர் வந்திருந்த போது நான் அவரைப் பார்க்கப் போயிருந்தேன். தன் னுடைய முக்கியமான அதிகாரிகளோடு பேசிக் கொண்டிருந்தவர் நான் வந்திருக் கிறேன் என்று தெரிந்தவுடன் அத்தனை பேரையும் விட்டு விட்டு வந்து விட்டார். அவருடைய மனைவியையும் அழைத்து எங்களோடு பேச அமர்த்திக் கொண்டார்.

அதே போல அமெரிக்காவில் ஒரு வானொலிப் பேட்டி காண ஒரு நவீன இளைஞன் வந்தான். ரொம்ப அலட்சிய மாக என்னிடம் உரையாட ஆரம்பித்தான். ஒவ்வொருவருக்கும் சுயக் கட்டுப்பாடு, ஒழுக்கம் இருக்க வேண்டும் என்று நான் சொன்னவுடன், ஹ... நாங்கள் எந்தக் கட்டுப்பாடும் விரும்பாதவர்கள் என்றான் அலட்சியமாக. நான் மெதுவாக, உங்கள் சமூகத்தில் குழந்தைகளுக்கு 'டாய்லெட் ஒழுக்கம்' சொல்லித் தருகிறார்களே. அந்த ஒழுக்கத்தைச் சிறு குழந்தையிடமிருந்து எதிர்பார்க்கிறீர்களே என்றேன். அவன் ஒரு நிமிடம் திகைத்துப் போனான்.

''ஸ்வாமிஜி, ஒழுக்கம் கட்டுப் பாடுக்கு இப்படி ஒரு பரிமாணத்தை எங்க ளுக்கு யாரும் சொல்லவில்லை'' என்றவன் பிறகு இரண்டு மணி நேரம் பேட்டி எடுத் தான். பிறகு என் கூட்டங்களுக்கு எல்லாம் முன்னாலேயே வந்து அறிவிப்பு செய்ய ஆரம்பித்து விட்டான்.''

என்று சிரித்தார். பிறகு ரொம்ப அக் கறையாக தன் வாழ்க்கையில் நடந்த பல சம்பவங்களை எழுதியுள்ள புத்தகங்களை யெல்லாம் குறிப்பிட்டார். எல்லாம் சொல்லி விட்டு, 'இன்னும் ஏதாவது வேண்டுமா?' என்பது போல எங்களைப் பார்த்தார். பிறகு,

''ஒரு தடவை ஜெனரல் ஜே. என். சௌத்ரியிடம் பேசிக் கொண்டு இருந் தேன். அவர் டேபிளில் கீதை இருந்தது. நீங்கள் இதைப் படிப்பீர்களா எனக் கேட் டேன். ம்ஹூம், ரொம்ப மனச்சோர்வு ஏற் படும் போது எடுத்துப் பாராயணம் பண் ணுவேன் என்றார். அட மனுஷா, கீதை வெறும் பாராயணப் புத்தகம் இல்லை. உங்கள் வாழ்க்கையை இன்னும் சிறப்பாக எப்படி வாழலாம் என வழிகாட்டும் நூல் என்றேன்.

''எப்படி? என் ராணுவ வேலைக்குக் கூட வழிகாட்டுமா'' என்றார்.

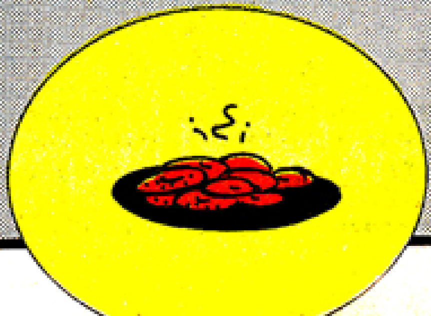
''கண்டிப்பாக. கர்மயோகம் அதைச் சொல்கிறது. உங்களைப் போல பதவியில் உள்ளவர்கள் இராஜரிஷியாகச் செயல்படும் போது எத்தனைச் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும். அதே சமயம் சமுதாயமும் பல னடையும் என்பதைச் சொல்கிறதே'' என்றேன்.

நம் மத நம்பிக்கைகளே இப்படித்தான் இருக்கிறது. பால் ஒரு புனிதமான வஸ்து. கோமாதாவின் பிரசாதம் எனத் தலையில் தெளித்துக் கொண்டால் என்ன பிரயோ ஜனம். பாலை வயிற்றுக்குச் சாப்பிட்டால் தானே சத்து கிடைக்கும். நம் சமூகமும் இப்படித்தான் வேதம் சொல்கின்ற கருத் துக்களைப் படித்து மனதால் உட்கொண்டு ஜீரணித்தால் வளரும். அல்லாமல் வேதத் தையும், கீதையையும் புத்தகமாக அலமாரி யில் வைத்துப் பூஜை செய்தால்...? பாலைச் சாப்பிடாமல் சோகை வருவது போல சத்தில்லாத தலைமுறைதான் பெரு கும்'' என்றார்.

துறவி என்பவர் அத்தனையையும் துறந்து எங்கோ காட்டுக்குள் ஒளிந்து தனக்கு மட்டுமே சொர்க்கம் அடைபவர் அல்ல. தன்னுள்தான் அடங்கி, தனக் கென்று வாழாமல் பிறருக்காக வாழ்பவரே உண்மையான துறவி. இந்தச் சமூக நலனுக் காக ஓயாமல் சிந்திப்பவரும், பணியாற்று பவருமே உயர்ந்த ஆத்மா. அப்படி இன்று நம்மிடையே வாழ்ந்து இந்த முதிய வயதி லும் உலக நன்மைக்காக தொண்டாற்றி வருபவருமான அந்த மகாத்மாவைப் பணிந்து விடைபெற்றோம்.

சாதாரணமாக மசால் வடை தயார் பண்ண கடலைப் பருப்பு, உப்பு, பச்சை மிளகாய், சிறிய வெங்காயம், கொத்துமல்லித் தழை தேவைப்படும். ஆனால், மசால் வடை பிரமாத வாசனை, ருசியுடன் இருக்க - ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மசாலாத் தூள் (இதில் பட்டை, பிரிஞ்சி இலை, கசகசா, சோம்பு உள்ளன.) சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும். வடை பிடிக்காதவர்கள் கூட, இதன் வாசனை யால் கவரப்பட்டு, வடையை ஒருகை பார்ப்பார்கள்.

- திருமதி காந்தாமணி



திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Required suitable bride below 25 for Srivatsa, Kettai, Vadagalai, Iyengar boy, 29/152 cms., Plus Two, Private firm at Madras. Reply to Box No. 10155

★ தமிழ் பிராமின்/வடகலை திருமணமாகி பிரிந்தவர். 29/163/B.A./PGDCA/சென்னை 1500, வேலையிலிருக்கும் அழகிய மணமகள் தேவை. எளிய திருமணம். விதவை, விவாகரத்தானவர் பரிசீலிக்கப்படும். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10156

★ அஷ்டசகஸ்ரம், பௌரகுத்ஸ கோத்திரம், புரொபசர் வேலை, மாதச் சம்பளம் ரூ 7000/- சொந்த வீடு, அதிகச் சொத்துள்ள 45 வயது பையனுக்கு 27-35 வயதில் குடும்பப்பாங்கான வேலை பார்க்காத அழகான பெண் தேவை. ஏழையாக இருந்தாலும் எல்லா ஐயர் பிரிவினரும் அய்யங்காரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10157

* Pondicherry settled 27/4000 Bank employed Pillai groom seeks alliance from smart Bank/Insurance/Central Government Brides. Reply horoscope to Box No. 10158

★ ஸ்ரீவத்ஸ ரோஹிணி வடகலை ஐயங்கார் மனைவியை இழந்த. இரண்டு பள்ளி செல்லும் பெண்கள் உள்ள, சென்னையில் டிவிஎஸ் நிறுவனத்தில் ரூ 5000 சம்பளம் பெறும் 45 வயதுள்ள ஆபீஸருக்கு இசையில் ஆர்வமுள்ள குடும்பப்பாங்கான ஐயங்கார் பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10159

* Fair looking from well off family for Vadamal, Kousikam, Pooradam 29/172/B.Com., Bank Clerk, widower without encumberances seeks employed graduate girls. Reply with horoscope and details. Box No. 10160

* Wanted presentable/employable/qualified/fashionable girl for 32/4000/Bharadwaja/Pooram/Vadama/well placed/handsome/non smoker/teetotaller/Ahmedabad based boy. Horoscope optional. Early marriage, write to Box No. 10161

* Alliance invited for Mudaliar, divorcee, 42 years, 165cm, Engineer in PSU, having a daughter - 13 and a son 10 from same community, decent family good looking, educated, age between 30 to 35. Widows without any issues also considered. Box No. 10162

★ ராவல் பேமிலி. கடகம், பூசம். உறவினரின் தனியார் நிறுவன நிர்வாகி மாதம் 2000/- அழகு, குணம், படிப்பு, ஒழுக்கமுள்ள மணமாகா இந்து (ஐயர் வயது 30) இளைஞருக்கு நல்ல வசதிமிக்க மணமகள் தேவை. சாதி தடை இல்லை. தகுதியுள்ள விதவை, விவாகரத்தானவர், தமிழ் அறிந்த மலையாளிகள் பரிசீலிக்கப்படுவர். எழுதுக விவரங்களுடன். பெட்டி எண் : 10163

* Bharadhwaja, Vadamal Iyer, Poorattathi, B.E., 30/163/9000 Computer Engineer seeks beautiful homeloving unemployed graduate bride. Madras/Bangalore based keralite preferes. Apply with horoscope family details. Box No. 10164

★ சைவ வேளாளர், சிவந்த அழகிய தோற்றம், வயது 34, படிப்பு பி.ஏ., உயரம் 5'4'', டெல்லியில் ரெஸ்டாரண்டில் மானேஜர். ரூ 2500 வருமானமுள்ள நற்பண்புகளுடைய வரனுக்கு, வேலை பார்க்கத் தகுதியுள்ள, சிம்ம ராசி தவிர, தோஷமுள்ள அழகிய பட்டதாரிப் பெண் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10165

★ பம்பாயிலுள்ள, வசதியான, வடமாள், ஆத்ரேய அசுவனி +2/34/164 செ.மீ., பம்பாய் மினால்கோவில் வேலை. நல்ல சம்பளம் உள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரி அல்லது குறைவான படிப்பு, வேலையுள்ள அழகிய பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10166

* Alliance for Tamil Brahacharnam boy, Srivatsa, Mirgashirsa, 28/2500 Telephones, Bombay from girls upto 25 years. Bombay based and employed girls preferred. Subsect no bar. Apply with horoscope to Box No. 10167

* Gavara Naidu, Advocate, 30/160/4000 seeks suitable alliance from good looking domestically trained unemployed graduate girl from decent famly. Apply with horoscope to Box No. 10168

★ கார்காத்த வேளாளர், எம்.காம்., பி.ஜி.எல்., டி.பி.எம்., 29/5'4'' மாதம் ரூ 4800/- கம்பெனி எக்ஸிகியூடிவ் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் நன்கு படித்த வங்கி/எல்.ஐ.சி../ஆசிரியை ஆகப் பணிபுரிபவரும், பணிபுரிய விருப்பமுள்ள குடும்ப நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சியுள்ள அழகுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10169

★ அரசு நிறுவனத்தில் வேலை செய்யும் 27 வயது மருத்துவர் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. சம்பளம் ரூ 2600/- ஜாதகத்துடன் பதில் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10170

★ தமிழ் யாதவர் வயது 30, படிப்பு பி.காம்., தனியார் நிறுவனத்தில் உத்யோகம், வருமானம் ரூ 2500/- கொண்ட வரனுக்கு ஏற்ற மணமகள்

தேவை. பெண்ணின் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10171

* Alliance invited for Vadakalai, Iyengar, Vadulam, very fair good-looking young bachellor well educated Bank employed 43/165/7500 from very fair, slim, beautiful graduate Iyengar girls below 37. send horoscope details to Box No. 10172

★ ஐயங்கார், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 34, மார்க்கெட்டிங் அசிஸ்டெண்டாக பணிபுரியும் வரனுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10173

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரம். வயது 44, கேமிராமேன் ஆகப் பணிபுரியும் ஜாதகருக்கு 33-37 வயதிற்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பணியிலிருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10174

* Vadamal, Kaundinya Gothram, 25/1600/I.T.I.(B.A.). Southern Railway employee, Madras. Seeks employed girl. Reply with horoscope to Box No. 10176

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், குடும்பத்தில் கடைசி பையன், திருநெல்வேலி மாவட்டம், 26/175 செ.மீ./2500 டி.எம்.ஈ., ஃபோர்மேன், பள்ளிக்கரணை டூல்ஸ் பேக்டரி, சென்னை. இந்த வரனுக்கு பட்டதாரி/வேலையுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10177

★ வடமாள் வயது 29, தனியார் துறையில் வேலை, மாத வருமானம் 1500 பையனுக்கு பெண் தேவை. பரந்த மனப்பான்மையுடன் விதவையாக இருந்தாலும் திருமணம் செய்து கொள்ளப்படும். உடனே தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10178

★ வயது 26/5.3''/எம்.பி.ஏ. சென்னையில் டி.வி.எஸ்.-ல் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு MBBS, MBA, MSc., BE., படித்த வேலையில் இருக்கும் 23 வயது பெண் தேவை. தாய் பிராமின், தந்தை வாணியச் செட்டியார். மகிரிஷி கோத்திரம். இதே கலப்பில் அல்லது வாணியச் செட்டியாரில் தேவை. பெட்டி எண்: 10179

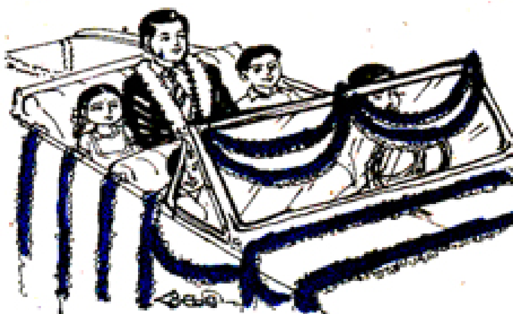
* Alliance invited from employed girls for Delhi based Central Govt. Boy, Uthirattadhi, Brahacharanam, Gautama Gothram, 31/Steno/3300/5'6"/BA Boy owning flat in Delhi. Subsect no bar. Box No. 10180

* Alliance invited for Iyer, Brahacharnam Boy, Uthiratathy Bharatwaj, 32, B.Com., PGDPM & IR Director in a company at Madurai drawing Rs. 5,000/- P.M. Box No. 10181

* Alliance invited from doctor/engineer girls for tamil Iyer, Kousika boy 28/168/MD doing residency in Newyork (J, Visa) visiting India in March 93. Send Horoscope to Box No. 10182

* Wanted educated Reddiar girl, preferably employed to reddiar boy BE/29/184/5000 employed in TVS group company. Apply with horoscope to Box No. 10183

★ கௌண்டின்யா வடமா 29/170 செ.மீ./5000 திருவாதிரை, B.Com., P.G. Diploma in Computer Distributors in leading consumer products. நல்ல நிறமுள்ள பையனுக்கு. 24க்கு மேற்படாத குடும்பப் பாங்கான, டிகிரி அல்லது பி.யு.சி. படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10184



★ தெலுங்கு தேவாங்கர், கௌசலவாரு, 27, 169 செ.மீ., ரூ 2500, பி.ஏ., சிவப்பு நிறம், மத்திய அரசு அலுவலகம் மதுரையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அரசாங்க வேலை பார்க்கும் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரங்கள் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10185

★ காஸ்யப கோத்திரம், தெலுங்கு பிராமின், விசாக நட்சத்திரம், வயது 25, உயரம் 5'6'', டி.எம்.ஈ., படித்த பம்பாயில் தனியார் நிறுவனத்தில் மாதம் ரூ 3000/-க்கு மேல் வருமானமுள்ள பையனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த அழகுள்ள பம்பாயில் செட்டிலாக விருப்பமுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10186

★ தஞ்சாவூர் ராஜகுல அகமுடையார் இந்து சைவம், ஓமானில் ஏர்லைன்ஸ் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும் 37/155/25,000 மணமகனுக்கு அழகான, ஒல்லியான, சிவந்த நிறமுள்ள கான்வென்டில் படித்த ஓமானில் தங்கக்கூடிய 25 - 30 உட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10187

* Balija Naidu, Youth B.Com./26/172/6000 employed premier Private Sector, Bombay. Non-smoker, teetotaller, simple habits, well settled, propertied only son, educated parents. Believe in values. Father, Sr. Executive. Girl to be homely, PIOUS & Sattwic nature. No demand. Bio-data to Box No. 10188

* Wanted permanently employed bride from Saiva Pillai, Mudaliar, Chettiar for Pillai boy 37, B.Sc., drawing consolidated pay in Govt Service in Madras. Simple Marraige to Box No. 10189

* Ashtasahasram Iyer Kowsika Gothram, Uthra Star, Central Government employee B.Sc./26/175/4000 seeks graduate domestically trained girl from same subsect. Reply with horoscope to Box No. 10190

★ சோழிய வெள்ளாளர், 29 வயது, எம்.எஸ்ஸி., சம்பளம் ரூ 3500/- மத்திய அரசில் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு, கல்லூரி ஆசிரியை, பேங்க், எல்.ஐ.சி.யில் வேலை பார்க்கும் பெண். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10191

★ சோழிய வெள்ளாளர்/30/4000 சொந்த ஹோட்டல் நடத்தும் மணமகனுக்கு அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10193

* Brahmin Kasyapa, Vadamal Boy, Graduate Moolam 27/163/2500 Company employed in Bombay, owns Flat, Prefers Graduate girl employed in Bombay or in Service Transferable to Bombay. Parents independant in Tamil Nadu. Reply with girls horoscope to Box No. 10194

★ வன்னியர்குல க்ஷத்திரியர், வயது 29, உயரம் 168 செ.மீ., பட்டதாரி, சொந்தமாக லாரி வைத்து தொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு, அதே இனத்தில் 25 வயதுக்குள் சிவப்பு அல்லது மாநிறமுடைய வேலை பார்க்கும் அல்லது அதற்கு தகுதியுள்ள பட்டதாரி அல்லது டிப்ளமோ படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10195

★ பி.ஈ. படித்து டாட்டா நிறுவனத்தில் இஞ்சினியர் வேலை பார்க்கும், தென் தமிழகத்தைச் சேர்ந்த, நற்குணங்கள் கொண்ட இந்து மறவர் மாப்பிள்ளைக்கு 27/160/6500 அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண்களின் பெற்றோர்கள், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெண்ணின் படிப்பு மாப்பிள்ளைக்கு சமமாக இருப்பதுடன், வேலை பார்ப்பது விரும்பத்தக்கது. பெட்டி எண் : 10196

* Wanted accomplished professional Girl with progressive socially conscious Ethic Life Partner for a Boy BSc.,/PGD IRM 30/170/58/6000/- Tamil Iyengar, Vadoola activist working with premier NGO Nasik Rual Area. Kindly contact to Box No. 10231

★ ஐயர் வடமாள் கௌசிக கோத்திரம், ரோகிணி 32 வயது, எம்.காம்., சொந்தத் தொழில் மணமகனுக்கு அழகான, குடும்பப்பாங்கான படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 9994

* Sowrashtra, Hindu alliance invited for boy aged 31/Hastham/B.Com.,/163/2500/- Postal Dept/Employed Girl preferred. Communication should be addressed to Box No. 9995

* Wanted good looking girl, home loving, domestically trained, from poor class/middle class family for boy BA/32/166/3600, Anusham, Thenkalai Iyengar, Kasyaba Gothram (Divorcee without encumbrance). No dowry. Simple marriage. Reply to Box No. 9996

★ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், 36/5'10''/ இந்தியன் பாங்க் ஆபீஸர்/பி.எஸ்ஸி., மூலம் 3-ம் பாதம் வரனுக்கு, பாங்க், இன்சூரன்ஸ் போன்ற மாற்றல் செய்யக்கூடிய வேலையில் உள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட ஐயர் பெண் தேவை. வாத்திமா, வடமாளும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் : 9997

★ சொந்த பிசினஸில் மாதம் ரூ 6000/-க்கு மேல் சம்பாதிக்கும், பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், 45 வயது/5'5''/Annocent Legal divorcee; no encumbrances/அஸ்வினி 4-ம் பாதம் வரனுக்கு 33 வயதுக்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான, சிம்பிளான, அழகிய ஐயர் பெண் தேவை. வடமாள், வாத்திமாள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 9998



★ 36 வயதுள்ள, எம்.ஏ. படித்த, மாதம் 5000/- ரூபாய் வருமானமுள்ள, சொந்தத் தொழில் செய்யும் 5'7'' உயரமுள்ள செங்குந்த முதலியார் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. இளம் விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 9999

* Wanted graduate decently employed girl for Kerala Iyer Brahacharnam, 29 years, MA(ECO)/ UDC/Shadamarshnam/Chitrai/ Kanni/174/Air Force Avadi, earning Rs. 2700/- Reply with horoscope to K. S. Vishalakshi, 15, IInd Street, Manavala Nagar (North), Tiruvallur - 602 002.

* Hindu Pallar Tamil Handsome Boy 28/165 Bank in TVM. Seeks alliance from 19-23 years beautiful/good looking broad-minded girl. Religions and caste no bar. Write full details to R. Baskar, (State Bank of Travancore), Vakkom Br, Trivandrum (D.T.) - 695 308.

★ ஐயர்/பிரஹசரணம்/ஸ்ரீவத்ஸம்/மூலம்/170/ ரூ.4000/- செவ்வாய் எட்டாமிடத்தில் வங்கியில் பணிபுரியும் 32 வயது பையனுக்கு பட்டதாரியான, வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : G.S. Subramanian, 14 A, G.A canal West Bank, Thanjavur - 613 001.

* Alliance invited for Vadagalai, Athreya Moolam, BSc.,/37/158/3500, Music Director having own business at Madras. Contact : N. Rajagopalan, 5A, Anna Main Road, Directors Colony, Madras - 600 024. Ph : 424113

* Wanted graduate employed/un-employed. Good looking suitable bride for fair, Vadama, Kousika, Revati 30/5'4"/4500 working in a reputed concern. Contact : R. Muthuswamy, Sarada Book House, Main Bazaar, Neyveli - 607801.

* Alliance invited from girls of beautiful, cultured, PIOUS, peace loving, caring, adjusting, decently educated, excellent family background, broad minded for Brahmin, Brahacharanam, Thiruvvathiral, issueless legally divorced on mutual, handsome, executive in Public Limited Company at Delhi 35/165/3500 + Please reply to Mrs. K. B.Meenakshi, C-5-A, 122 Janakpuri, New Delhi - 110 058.

★ கல்லூரி விரிவுரையாளர், கோவை, சைவ வேளாளர் பிள்ளை 27/176/சிவப்பு நிறம்/ அடிப்படை சம்பளம் ரூ 2350- அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த, தக்க வேலை, உயரம், நிறம் உள்ள கோவை (அ) அங்கு மாற்றிக் கொள்ளத்தக்க மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : A. Velayutham, Thillai Vidangan Post, Chidambaram Tk 608 102.

மணமகள் தேவை

* Alliance invited for Tamil Iyer Girl/Bharathwaja/ Aswini/Age 20/B.Sc., final year/155 cm/medium

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : c/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை – 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்கு வரத்தும் கிடையாது.

colour/only daughter from the Parents of Bank, LIC, Central or State Government employed below 27 years. Box No. 20134

★ சைவ வேளாளர் வயது 28, உயரம் 162 செ.மீ., ரேவதி நட்சத்திரம், எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., சென்னையில் மெட்ரிகுலேஷன் ஹையர் செகண்டரி பள்ளியில் பி.ஜி.டி. ஆசிரியை, பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு பொருத்தமான மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20135

★ ஓய்வு பெற்ற அரசு அதிகாரியின் ஒரே பெண்/32/பி.ஏ.,பி.எட்./கான்வென்ட் டீச்சர்/1500/R.C. பிள்ளை/டிகிரி முடித்து நல்ல வேலையில் உள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திருமணம், மற்றவை சிறப்பாக செய்து தரப்படும். பெட்டி எண் : 20136

* Alliance for Saraswath, Brahmin girl, 23/5' Uthiram, physiotherapist from decently employed graduate non-kousika boys below 30 years. Reply with horoscope and biodata and family details to Box No. 20137

★ முத்துராஜா இனத்தைச் சேர்ந்த 25 வயது/எம்.எஸ்ஸி.,(பி.எட்.,) மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20138

★ கார்காத்த சைவ வேளாளர், வயது 20, 5 அடி, பி.எஸ்ஸி., (கம்ப்யூட்டர்) படித்து வரும், வசதியுள்ள பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த அரசு, பொது நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் (BE/CA/Officers/Lecturer) சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20139

* Alliance invited for Arcot Mudaliar girl, Uthirattadhi 23/155 cm/Rs. 2000 P.M./B.Com., (ICWA) Central Govt. Employee-Transferable Reply with horoscope to Box No. 20140

★ மாநில அரசுப் பணி/35 வயது/155 செ.மீ.,/ரூ 2000/நாயுடு பெண்ணிற்கு நிரந்தர அரசுப் பணியில் உள்ள பிள்ளை/செட்டி/முதலியார்/நாயுடு போன்ற சைவம் விரும்பக்கூடிய வரன் தேவை. குழந்தையில்லாத தாரமிழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20141

* Vadama, Tanjorian Srivatsa Poosam, 20/16", medium colour, medium built, good-looking, studying final semester B.Com., domestically well trained, God fearing, pious girl. Interested in sports, arts. Boy below 28 from respectable family, with decent job, clean habits. Respond with horoscope, bio-data to Box No. 20142

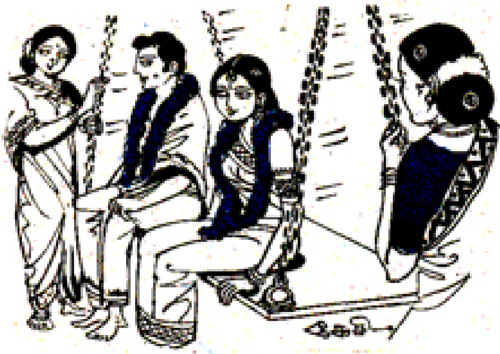
* Alliance invited from educated, well employed, forward caste boys for Nair girl B.A., B.Ed., (M.A.) employed 25/165 cms, good looking, Thiruvonam domestically trained. Contact to Box No. 20143

★ கேட்டை நட்சத்திரம் (செவ்வாய் தோஷம்) சௌராஷ்டிரா (சவுக கோத்திரம்) நல்ல லட்சணமான வயது 21/உயரம் 160 செ.மீ., D.E.C.E. படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட்/பேங்க்/பொதுத்துறை உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20144

★ 27 வயதுள்ள மாத்தியம சமூகத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு நல்ல வரன் தேவை. பெண் பி.காம். பட்டதாரி. தேசியமயமாக்கப்பட்ட ஒரு வங்கியில் பணிபுரிகின்றாள். (போலியோ வியாதியால் இடது கை பாதிப்பு) அவள் தன் வேலைகளை தானே செய்து கொள்கிறாள். மனிதாபிமானம் கொண்ட பரந்த உள்ளம் கொண்ட நல்ல பையன்கள் ஏற்க முன்வந்தால் விவாக ஏற்பாடுகள் செய்யலாம். பெட்டி எண் : 20145

★ இந்து. ஆதிதிராவிடர், வயது 33, எம்.பி.பி.எஸ்., டாக்டர், விவாகரத்து பெற்றவர். இரண்டு குழந்தைகளுக்கு தாய். பெண் வயது 6, பையன் வயது 1, பெண்ணிற்கு நல்ல குணமுள்ள குடும்பப் பொறுப்புள்ள எந்தத் தீய பழக்கமும் இல்லாத, 40 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. விவாகரத்து பெற்றவரும், மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். டாக்டர், என்ஜினியர், பேங்க் ஆபீஸர். டாக்டருக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும். ஜாதி





பொருட்டில்லை. விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண் : 20146

★ மலைக்குறவன் இன மணமகளுக்கு அதே இன மணமகன் அரசாங்க வேலை (அ) தொழில் புரிபவர் தேவை. பெட்டி எண் : 20147

* Alliance invited from well settled Non-Bharadwaja Tamil, Vadama Brahmin Professionals for the only daughter of Retired Senior Central Govt. Officer of Delhi. Girl aged 23, B.A., with P.G. technical qualifications. Trained in Karnatik Music. Apply with horoscope and bio-data to Box No. 20148

★ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார் வகுப்பு. படிப்பு பி.ஏ., வயது 28, உயரம் 4'6'', சென்னை மின்வாரியத்தில் நிரந்தரப் பணி, ஊதியம் ரூ. 2500/- நட்சத்திரம் அவிட்டம், பிற்பட்ட வகுப்பு எந்த பிரிவாக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. மத்திய/மாநில அரசில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20149

★ கல்யாணமாகி உடல்நிலை காரணமாக 3 வருடத்துக்குள் கணவனை இழந்த தென்கலை உத்திராடம், 36 வயது, பி.ஏ., படித்த, இளமையும் தெய்வ பக்தியும் உள்ள குழந்தை இல்லாத பெண்ணிற்கு பிராமண மணமகன் தேவை. விவாகரத்து பெற்றவர்களும், மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20150

★ இந்து, தமிழ், விஸ்வகர்மா, மகம், 24, 150 எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில்., படித்த அழகான பெண்ணிற்கு டாக்டர், இஞ்சினியர், மத்திய/மாநில அரசு அதிகாரிகள், காலேஜ் லெக்சரர்கள், வங்கி அதிகாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20151

* Suitable match for Iyer, M.Sc., Bharadwaja, widow, 34 years, employed P&T, having six year old daughter, parents settled Madras. Early marriage. Box No. 20152

* Alliance for Athreya, Thiruvonam 31, fair, beautiful Bank employed own's house Iyer divorcee no issues from decently employed bachelor below 38, Koundinya Iyer boy. Box No. 20153

★ விஸ்வகர்மா, கம்மாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. திருவோண நட்சத்திரம், வயது 24, பி.காம்., ஆங்கிலம் லோயர் மற்றும் ஹையர் டைப்ரைட்டிங், நல்ல சிவப்பு. இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தர வருவாயுள்ள அரசாங்கம், தனியார் துறை, பொதுத் துறை, மத்திய, மாநில நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் டிகிரி (அ) டிப்ளமோ படித்துள்ள வயது 30க்குள் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20154

★ மாத்வ, கன்னட, தேஸஸ்தா, ஹரித கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம், 23/150 செ.மீ., பி.காம்., படித்த சிவந்த நிறமுடைய அழகான மணமகளுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, வங்கி, அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20155

* Alliance invited for Athreya Gothram, vadagalai Iyengar, graduate bank employed girl, slim very fair, beautiful young looking Avittam, age 35, Height 158 cm, salary 4500, subsect no bar. Contact to Box No. 20156

* Tamil Iyer, Vadama, Kausika, Hastham, Specialist Officer, Nationalised Bank, MA/26/152/4700 seeks well placed equally qualified Madras based/transferable to Madras partner. Subsects no bar. Apply with horoscope to Box No. 20157

* Alliance invited from Insurance/Bank/Govt/Public Sector, professional/graduate boys for Tengalai, Gouthama, Revathi, BA(CS), 25/5.2 employed in a Pvt. Co., Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 20158

* Alliance for Mulakanadu, Kousika, Moolam I Padam girl B.Litt (Tamil), Typewriting English Higher, Tamil Lower 25/156 cm, beautiful, lost hearing power 10 years back from well employed boys. Any subsect. Box No. 20159

* Viswakarma, Tamil, age 29, B.E., Civil Engineer, salary 4500/- invites proposals from decent men with good habits of professionals and officers of any backward community interested in intercaste marriage to Box No. 20160

* Wanted Non-Bharadwaj Tamil Iyer groom, Madras based truly compassionate to physically handicapped, for Railway Clerk, 26, Ayilyam, bow legs surgically currected but able to walk well horoscope. Subsect no bar. Reply to Box No. 20161

★ இந்து. ஞானஸ்நானம் பெற்று இயேசு கிறிஸ்துவை ஏற்றுக் கொண்ட குடும்பம், இடம் சென்னை, பெண் வயது 32, உயரம் 4.10'', இளைய, அழகான தோற்றம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தையல் கற்று, இப்போது OUS இல் எம்.ஏ. முதலாமாண்டு. நற்குணம் கொண்ட பொருத்தமான கிறிஸ்தவ வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20162

* Alliance invited from professionals/post-graduate/tall/ Mudaliar/Vellalar Boys for fair, slim, Vellalar girl M.Tech 26/170/3500/-. Apply to Box No. 20163

* Alliance invited from well employed, well qualified, grooms for a Brahacharanam/ Koundinya Anusham M.A., M.Ph`., good looking fair, slim, tall girl 24/169 cms, employed as lecturer-grooms from salem preferred. Reply with horoscope and full details to Box No. 20164

* Alliance for girl, 27 years, B.A., Naithrubakashyapa Gothram, Vadamal, Aswini, working in a private firm at Kumbakonam, medium complexion/height - Apply to Box No. 20165

★ தெலுங்கு பிராமணாள், வெலநாடு, ஆத்ரேய கோத்திரம், 30 வயது, உத்திரம், எம்.ஏ., எம்.எட்., சென்னையில் தனியார் பள்ளியில் தமிழ் டீச்சர், சம்பளம் ரூ. 2000, அதிக வசதியில்லாத பெண்ணுக்கு தனியார்/அரசுத் துறைகளில் வேலை பார்க்கும் தெலுங்கு பிராமின் பையன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20166

* Alliance invited from decently employed Brahmin boys for Hastham, fair, 170/28/SSLC/pure orthodox brought up Vathima/Athreya bride. Contact with horoscope and complete family details. Box No. 20167

* Alliance from well placed Mudaliar boy below 30, B.E., B.Tech., MBA, Bank Officer for very fair good looking slim girl B.Sc., (Phy) 25/163. Moolam 2nd padam. Apply with horoscope and family details to Box No. 20168

★ அகமுடையர் முதலியார், வயது 23, உயரம் 5.5", +2 (பி.ஏ.) பெண்ணுக்கு அரசு உத்தியோகத்தில் உள்ள 30 வயதிற்குட்பட்ட படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20169

★ மதுரை சௌராஷ்டிரா, பராசர கோத்திரம், சதய நட்சத்திரம், 150 செ.மீ., எம்.எஸ்சி., பி.எட்., பயின்றும் பெண்ணுக்கு அதே ஊர், அதே இனத்தில் Post-graduate/Engineer/Ph.D./C.A. படித்து நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் வெளிநாட்டு வரன்களானாலும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20170

★ கேரளா ஐயர், 21, காச்யப கோத்திரம், 5'4", எம்.ஏ., சிவந்த நிறம், கௌரவமான குடும்பம், கலை, திறமை உள்ள பெண்ணுக்கு, உயர்ந்த படிப்பு, பக்தி, தோற்றம், உத்தியோகம்/வியாபாரம் உள்ள குணமான (கேரளா ஐயர்) மணமகன் தேவை. விபரம், ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20171

* Wanted Brahmin, Non-Bharadwaja Doctor groom for Vadama, Doctor bride, Pooradam, 28/160/B.Sc./MBBS Reply with horoscope to Box No. 20172

★ கௌண்டின்யா, வடமாள் 23/154 செ.மீ., ஹஸ்தம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., படித்த பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள, பட்டதாரி/பட்டதாரி அல்லாத வயது 30க்கு மேற்படாத மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 20173

* Wanted suitable qualified grooms below 35 years for graduate Madwa, Kannada, Central Government employed age 28 years Rohini, beautiful and fair built girl. Respond with horoscope to Box No. 20174

* Suitable alliance from parents of professionally qualified Madwa Boys below 38 years for Kannada Madwa qualified and employed in private concern (Non Transferable) girl age 35 years, Anusham, Kasyapagothram fair and beautiful 5'4" Respond with horoscope to Box No. 20175

* Alliance for fair, Tamil Vadama, Iyer girl, Revathi, Haritha Gothram, Madras based doctorate 36/152/5000 Central Government gazeted subsects acceptable, divorcees widowers excuse respond to Box No. 20176

★ சௌராஷ்டிரா, வயது 34, 5 அடி உயரம், மத்திய அரசில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த உத்தியோக முள்ள/சொந்தத் தொழில் நடத்துபவர்களிடமிருந்து மணமகன் ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. உடன் திருமணம். பெட்டி எண் : 20177

* Alliance invited for good wheatish Telugu Mulakanadu, Brahmin, Salahasya Gothram, girl B.Com., Punarpoosam, 22/162 Parents of decently employed grooms contact with horoscope and family details to Box No. 20178

* Alliance for Madhwa, Desistha, Marathi charming, graduate girl, 28, star Kettai, drawing central government pay. Father senior executive (Retd) of Tamil Nadu Government Service. Box No. 20179

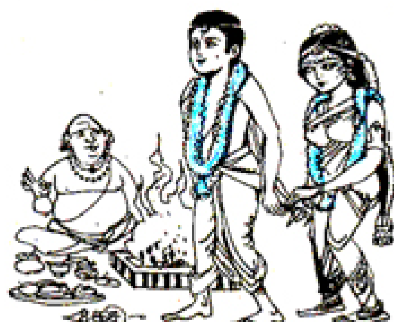
* Tamil Iyer, Vadama, Kutsava, Revathi/24/5.2"/1200 Good-looking girl, handicapped (Minor defect) trained teacher, temporarily employed, invites alliance, from broad-minded boys employed Govt/Private subsects no bar. Respond to Box No. 20180

* Sourashtra girl, B.Com., employed 24/155 good looking, normal colour, affluent family, Uttiram, Vyasa Maharishi Gothram, seeks well settled Sourashtra boy, highly educated, Engineer, Doctor, MBA, CA, aged 27/30 with good family background, early marriage, correspond with horoscope and family details to Box No. 20181

* Employed convent educated, Thuluva Vellala Mudaliar, Non-vegetarian fair, good looking home loving girl, BSc., 153/27 seeks alliance suitably -employed well-settled groom. Subsect no bar. Apply with Bio-data details horoscope to Box No. 20182

★ சோழிய வெள்ளாளர், 39 வயது, எம்.ஏ., எம்.எட்., சம்பளம் ரூ 4800/- பி.ஜி. ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு, படித்த, வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20183

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கபிகோத்திரம், ஆயில்யம், 22 வயது, சம்பளம் ரூ 1000/- பள்ளியில் ஆசிரியராக பணிபுரிகின்ற தாய்மை அடைய முடி



யாத பெண்ணிற்கு, தகுந்த நல்ல வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20184

★ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், பி.காம். படிக்கும் 25 வயது, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மாநிற முடைய, செவ்வாய் தோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ளவரோ, தனியார் நிறுவனத்தில் உள்ள வர்களோ விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20185

★ தெலுங்கு பத்மசாலியர் இனத்தைச் சேர்ந்த வயது 31, உயரம் 5', பி.எஸ்ஸி., படித்த வசதியான அழகான மணமகளுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. வேலை கிடைக்காத பட்டதாரிகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20186

* Balija Naidu girl, born 1963 May, respectable upper middle class family, star Pooram, Rasi Simham, 155 cms., fair beautiful seeks alliance from well settled bridegrooms. Reply with horoscope to Box No. 20187

* Alliance invited for Vadama girl, Kashyapa, Revathi/Iyer/25/5'2"/Fair/Advocate from Engineers/ Advocates/ Bank/ LIC Officers/Railways/Doctors/ Central/State Officers/CA/ICWA/ACS Vadamal boy only. Drawing decent salary with good family background. Apply with full details and horoscope to Box No. 20188

★ சலவைத் தொழிலாளர் சமூகத்தைச் சேர்ந்த, பி.ஏ., 26/4500/- பொதுத் துறை நிறுவன பணியி லிருக்கும் பெண்ணுக்கு தகுதியுடைய வரன்கள் வரவேற்கப்படுகிறது. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20189

★ சென்னையில் வசிக்கும் திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த பிரசவிகம் (பி.ஏ.,) 162 செ.மீ., உயரம், 29 வயதுள்ள பெண் ணுக்கு பட்டதாரியும் மணமகன் தேவை. சைவ செட்டியார், சைவ முதலியார் சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20190

* Alliance invited from well settled qualified professional with intellectual pursuits from Bombay/Bangalore/Madras for Tamil Iyengar Girl 26/163/48 MSC/PGDPM/3500 UG Research Asst. Bombay College. Kindly contact with horoscope to Box No. 20218

* Wanted good-looking, well settled graduate Boy below 35 for Good-looking Thenkalai Iyengar girl, employed in SBI, B.Sc.,/30/160/4500, Star Pooradam, job transferable. Please reply with all details to Box No. 29966

★ தென்கலை/ஆத்ரேய/ஐயங்கார்/ஆயில்யம் 1-ம் பாதம், 24 வயதுடைய 165 செ.மீ., உயரமுள்ள எம்.ஏ. பி.எட்., படித்து வேலை தேடிக் கொண் டிருக்கும் சிவந்த நிறமுடைய அழகான பெண்ணிற்கு நிலையான வருமானம் உள்ள தகுதி யான உயரமான வரன் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். தொலைபேசி எண் : 2353018 பெட்டி எண் : 29967

★ ஐயர், வடமாள், நைத்ருவ காஸ்யப கோத்திரம், அவிட்டம், 24 வயது, 151 செ.மீ., பி.ஜி. (தமிழ்நாடு) படிக்கும் டாக்டர் பெண் ணுக்கு டாக்டர் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 29968

* Wanted Ahmudayar Arcot Mudaliar groom graduate employed in State/Banks/LIC/Central Govt/Public Sector/Railways for an Officer daughter aged. 35/B.Sc.,/2500/ working in Airport. Reply horoscope/full details to Box No. 29969

★ இந்து. தெய்வ பக்தியுள்ள, குடும்பப்பாங் கான வாணியர் 24 வயது பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. எந்த ஜாதியும் சைவ உணவு உண்பவர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி : ச. முத்துக்குட்டி, தவசி, ஒரூர் கால்நடைப் பண்ணை அஞ்சல், தருமபுரி மாவட்டம் 635 110.

★ உட்பிரிவு நாயக்கர், பாடுவார், வயது 32, பப்ளிக் செக்டார், ரூ. 3000/- தகுந்த மணமகள் அதே இனத்தில் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். Mr. VEEM C/o. P.Box No.3906, Coimbatore - 641 018.

* Suitable well settled bridegroom for Iyer Vadamal Garga Kettai, 10.10.1964/5'3"/Pre-degree, fair, good-looking well versed in domestic chores, tailory embroidery. Subsect no bar. Contact : Kalyanasundaram, Retired Postmaster, Sekharipuram, Palakkad - 678 010.

★ தமிழ் பிராமண பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், விசாகம், எம்.எஸ்ஸி., தனியார் நிறுவனத்தில் உத்தியோகம், மாத வருமானம் ரூ 3000/- வயது 30, தகுந்த வரன் தேவை. ஹைதரா பாத்தில் உள்ள வரன்கள் முக்கியமாக வரவேற் கப்படுகிறது. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெற்றோர் கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : K.S. Jayaraman, 20 - 123, Thayanand Nagr., Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.



Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 72/-; Overseas : Rs. 500/- (Air Mail); Rs. 200/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 36/-; Overseas : Rs. 250/- (Air mail); Rs. 100/- (Sea Mail).

தூய்மையான சந்தனம் தரும் பாரம்பரியமிக்க அனுபவம்!







மைசூர் சாண்டல். இந்த நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில் கர்னாடகத்தில் பிறந்த நறுமணம். சோப்பு வில்லைகள் வழியே உலகத்திற்கு அறிமுகம்! மைசூர் சாண்டல் சோப். இயற்கை தந்த சந்தன தைலத்தினால் வளமூட்டியது. காலங்களை கடந்தும் மாறாத நலம். இன்றும் கூட. இதனால் தலைமுறைகள் தொடர்ந்து சொந்தம் கொண்டாடுகிறது. நாள்தோறும் சருமப்பொலிவுக்கு மட்டுமல்ல. நாள்முழுவதும் நறுமணம் உங்களைத் தழுவ!

மைசூர் சாண்டல் சோப்

தலைமுறைகள் மூன்று.
தேர்ந்தெடுத்த ஒன்று!

தயாரிப்பவர்கள் :
கர்னாடகா சோப்ஸ் & டிட்டர்ஜெண்ட்ஸ்
லிமிடெட், பெங்களூர் 560 055.

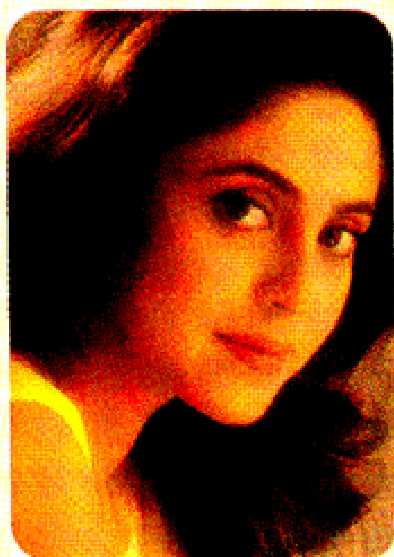
Introducing Oil of Olay
Fairness Moisturiser
with SPF 15



Because the sun
can get you
even in the shade

Every day, from sunrise to sunset, UV rays can darken and age your skin.

It is proven beyond a shadow of doubt, that daily exposure to the sun's ultraviolet (UV) rays is a major cause of darkening and premature skin aging. And now your skin is in greater danger, than even a decade ago. Since the ozone layer in our atmosphere, which acts as a natural sunscreen is slowly being depleted through pollution.



Out of the sun, out of danger?

Contrary to popular belief, UV rays can harm you even in the shade. What's more, surfaces such as sand, water and concrete reflect up to 85 per cent of the sun's rays. Reflected UV rays can attack your skin when you're in a car, walking under a shelter, sitting indoors beside a window. Even on a cloudy or hazy day, 80 per cent of UV rays can penetrate through. So you may be out of the sun, but you're not out of danger.

The fairer way to youthful skin.

Oil of Olay Fairness Moisturiser has been specially formulated to let you face the sun with confidence. It contains two imported sunscreens — Eusolex and Parsol — and has a Sun Protection Factor (SPF) of 15, the level recommended by dermatologists internationally to protect skin from the darkening and aging effects of UV rays.

Oil of Olay Fairness Moisturiser contains the same light, non-greasy fluids as Oil of Olay. It is quickly absorbed and works from within to help your skin retain its youthful moisture. Keeping it soft, smooth, noticeably younger looking. And noticeably fairer too!

Smooth on Oil of Olay Fairness Moisturiser twenty minutes before going out. And face the sun with a fair, youthful glow.

OIL of OLAY

Fairness Moisturiser

The fairer way to youthful skin.

சாப்பிட்டதும் கையெல்லாம் எண்ணெய்ப் பிசுக்கா?

சில உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டதும் கையில் ஏற்படும் எண்ணெய்ப் பிசுபிசுக்கு பேர்காது. அதன் பிறகு அந்த மணமும் உங்களுக்கு எரிச்சலூட்டும். இதற்குக் காரணம் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் சமையல் எண்ணெய்தான்.

இருமுறை சுத்திகரிக்கப்பட்ட சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய், பிசுக்கற்றது. சாப்பிட்ட பிறகும் கையில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது!

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெயில் செய்த உணவு பொருட்களில் எண்ணெயின் அடையாளமே தெரியாது. எனவே அவற்றின் உண்மையான மணமும் சுவையும் என்றுமே மாறுவதே இல்லை!

சுப்ரீம் சமையல் எண்ணெய் சமையலுக்குக் குறைந்த அளவே தேவைப்படுவதால் அது சிக்கனத்திற்கும் வழி வகுக்கிறது.

சுப்ரீம்

கொலஸ்ட்ரால் இல்லாதது



அதிக சேமிப்பு, ஆரோக்கியம் அள்ளித் தரும் எண்ணெய் - சுப்ரீம்.

இது ஒரு எஸ்.எஸ்.டி. ஆயில் மில்ஸின் தரமான தயாரிப்பு.

ARTIGS/SD/1209

Mangayar Malar March - '93
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Sri Lanka

... இதெல்லாம் பொம்பளைங்க சமாச்சாரம்



வாங்கிட்டு வாங்கன்னு
வாங்கிட்டு வாங்களேன்

மனைவி :

உங்களை துவைச்சுப் போடுங்க சமைச்சுச் போடுங்கன்னு சொல்றேன். போய் "இதயம்" நல்லெண்ணெய் வாங்கிட்டு வாங்கன்னுதான சொல்றேன்.

கணவன் :

இதயத்தில் அப்படி என்ன விசேஷம் ?

மனைவி :

நானும் எவ்வளவோ நல்லெண்ணெயிலே சமைச்சு பார்த்துட்டேங்க. ஆனா..... இதயத்திலே இருக்கிற திருப்தி வேற எதிலையுமே இல்லை.

அதுல காரல் இல்லை. கசப்பு இல்லை. அது இரத்தத்தில கொலஸ்ட்ராலைக் கண்ட்ரோல் பண்ணுது. அதுல சமையல் செஞ்சா சுவையும் மணமும் ரொம்ப நல்லா இருக்கு. இதெல்லாம் பொம்பளைங்க சமாச்சாரம். போய் இதயம் நல்லெண்ணெய் வாங்கிட்டு வாங்கன்னு வாங்கிட்டு வாங்களேன்.



SILVER SPOON

இதயம்
நல்லெண்ணெய்

இதயத்திற்கு இதமானது